

# PROGRAMMA SENANG COACHING



De locatie bepalen we samen, bij jou thuis, online of op een andere locatie.



€ 550,-

## WEEK 1

### Intake

🕒 1 uur

Tijdens de intake bepalen we samen jouw persoonlijke doelstellingen voor de komende 16 weken. Vooraf heb jij diversen vragen beantwoord met betrekking tot jouw leefstijl.

## WEEK 2

### Succes Story #1

#### Thema voeding

🕒 1,5 uur

Tijdens de kick-off bespreken het plan waarmee jij jouw doelstellingen gaat behalen. Het plan geeft advies op het gebied van voeding, beweging, slaap en stress.

Vervolgens gaan we deze week samen jouw eerste Succes Story bepalen. Dit gaan we wekelijks doen. De Succes Story is een kleine haalbare stap op weg naar jouw persoonlijke doelstelling.

Bijvoorbeeld: "Deze week ga ik 3 keer ontbijten met volkoren producten omdat mij dit een meer verzadigd gevoel geeft"

Daarna bespreken we het thema voeding. Je leert hoe je gezondere keuzes kunt maken en welke rol de verschillende voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwitten en vetten daarin spelen.

## WEEK 3

### Succes Story #2

🕒 30 min

Samen kijken we terug op jouw Succes Story en bespreken we of het gelukt is er een succes van te maken. Vervolgens bepalen we jouw Succes Story voor de komende week

## WEEK 4

### Succes Story #3

#### Thema beweging

🕒 1 uur

Je bent nu 4 weken op weg met het plan dat we opgesteld hebben. Samen kijken we waar je nu staat wat betreft jouw doelstellingen.

Daarna bespreken we het thema beweging. Je leert waarom bewegen zo belangrijk is bij het in stand houden van een gezond gewicht en welke invloed het heeft op jouw gezondheid.

## WEEK 5

### Succes Story #4

🕒 30 min

Samen kijken we terug op jouw Succes Story en bespreken we of het gelukt is er een succes van te maken. Vervolgens bepalen we jouw Succes Story voor de komende week

## WEEK 6

### Succes Story #5

🕒 30 min

Samen kijken we terug op jouw Succes Story en bespreken we of het gelukt is er een succes van te maken. Vervolgens bepalen we jouw Succes Story voor de komende week

## WEEK 7

### Succes Story #6

🕒 30 min

Samen kijken we terug op jouw Succes Story en bespreken we of het gelukt is er een succes van te maken. Vervolgens bepalen we jouw Succes Story voor de komende week



# PROGRAMMA SENANG COACHING



De locatie bepalen we samen, bij jou thuis, online of op een andere locatie.



€ 550,-

## WEEK 8

Succes Story #7

Thema slaap en stress

🕒 1 uur

We bespreken het thema slaap en stress. Slaap en stress hebben een grote invloed op jouw gezondheid. Je leert manieren om beter met stress om te gaan en een betere nachtrust te ervaren.

Samen kijken we terug op de afgelopen acht weken. We bespreken wat je hebt geleerd en in welke mate dit al onderdeel uitmaakt van jouw nieuwe leefstijl

## WEEK 9 t/m 15

Succes Story #8 t/m 14

🕒 30 min per sessie

Samen kijken we terug op jouw Succes Story en bespreken we of het gelukt is er een succes van te maken. Vervolgens bepalen we jouw Succes Story voor de komende week

## WEEK 16

Eind evaluatie

🕒 1 uur

Samen kijken we terug op de afgelopen 16 weken. We bespreken wat je hebt geleerd en in welke mate je een gezonde leefstijl hebt ontwikkeld die onderdeel uit is gaan maken van jouw dagelijks leven.

