

take *steps*

afslanken
aankomen
gezonde leefstijl

verzekerd van goed advies

Programma €65,00

- voedingsadvies/leefstijladvies op maat
- een maand contact per mail; geen maximum aantal
- instappen op elk moment
- informatiepakket met o.a. taillelint, beweegplanner, draaischijf Kies gezond vet
- recepten van het seizoen
- mogelijkheid tot verlenging online advisering, kosten € 20,00 per maand



take *steps* : uw keuze

- u werkt met een vragenformulier (A)

Wij sturen u een formulier met een uitgebreide vragenlijst over uw leefstijl en voeding; u heeft daarnaast ook de gelegenheid om opmerkingen te maken op het formulier. Aan de hand van deze informatie stellen wij een advies voor u op.

- u schrijft uw verhaal (B)

Vindt u het prettiger om uw voedingspatroon en leefstijl in uw eigen woorden weer te geven? Schrijf dan uw verhaal op in ongeveer 500 woorden. Aan de hand van uw gegevens stellen wij een advies voor u op.

Voor **deelname** aan het programma *Take Steps* mag uw overgewicht of ondergewicht geen medische oorzaak hebben.

verzekerd van goed advies

take steps : werkwijze

- nadat uw aanmelding is ontvangen, sturen wij u per mail gegevens over de wijze van betalen
- nadat uw betaling is ontvangen sturen wij u per mail een vragenformulier (werkwijze A) of een formulier voor uw verhaal (werkwijze B)
- u vult het formulier in en mailt het naar ons
- u ontvangt binnen vijf werkdagen uw persoonlijk advies per mail; het informatiepakket ontvangt u per post
- een week na verzending nemen wij per mail contact met u op om na te gaan of alles duidelijk is, of u behoefte heeft aan extra uitleg over het advies of het programma
- u kunt zo vaak als nodig per mail contact opnemen voor advies
- een week voor het eind van het programma ontvangt u van ons een bericht waarin u kunt aangeven of u verdere online advisering wenst; u kunt dan per maand verlengen; de kosten hiervoor zijn €20,00



take steps

een programma van

Gezond Gewicht
De Berkenheg 42
5561 CB Riethoven
040 - 2044193

Gezond Gewicht

www.gezondgewicht.nl
coach@gezondgewicht.nl