

HANDLEIDING BALANCE YOUR HEALTH

Leuk dat je hebt gekozen voor online voedingsadvies!

Als je meer over mij wilt weten kun je me vinden op de [over ons pagina](#) op mijn blog.

Uiteraard wil ik je zo goed mogelijk helpen, vandaar deze handleiding met meer uitleg over het eenmalig online voedingsadvies en wat handige tips & tricks zodat je goed aan de slag kunt gaan met jouw doelen!

TIPS & TRICKS

- Stel realistische doelen voor jezelf en onthoud: langzame veranderingen zorgen voor lange termijnresultaat!
- Water drinken is super belangrijk, of je nu wilt afvallen, spiermassa wilt opbouwen, gewoon gezond wil zijn of wat strakker wil worden. Drink dagelijks minimaal 1,5-2 liter water.
- Verdeel je maaltijden goed over de dag en sla geen maaltijden over! Tussendoortjes zijn heel belangrijk om je eiwitinname te optimaliseren wat goed is voor je spiermassa en vetverbranding. Uitgebalanceerde tussendoortjes zorgen er ook voor dat je minder honger hebt gedurende de dag en dus wordt het makkelijk(er) om verleidingen te weerstaan.
- Ben niet TE streng voor jezelf. Het is goed om gefocust aan de slag te gaan en wat strikter te zijn maar nooit meer iets extra's of ongezonds pakken? Nee, dat gaat je niet helpen! Spreek met jezelf dus af dat je op een verjaardag bijvoorbeeld of een klein stukje vlaai neemt of wat hapjes die op tafel staan. Zo hoeft je niet alles te laten maar kun je wel verantwoorde keuzes maken en blijft het leuk!
- Beweeg! Het ligt natuurlijk aan je doel wat voor soort beweging je het beste kunt doen maar voor iedereen is het belangrijk minimaal 30 minuten per dag te bewegen. Sport je nog niet? Probeer dan eens vaker te gaan wandelen, de fiets te pakken, alles telt mee. Als je al sport bij een sportschool is dat heel goed, vraag de trainers daar om een sportschema/begeleiding die past bij jouw doelstellingen. Of kom gezellig met ons mee bootcampen (zie info hieronder!)
- Check en volg [mijn Pinterest account](#) voor inspiratie en veel (simpele) recepten.
- Woon je in de buurt van Venlo? Kom dan mee [bootcampen](#)! De eerste proefles is altijd gratis, fun gegarandeerd!
- Like mijn [Facebook pagina](#) om dagelijks op de hoogte te blijven van nieuwtjes en feiten voor wat betreft voeding en lifestyle.
- Volg [mijn blog](#) voor wekelijks nieuwe artikelen over voeding, sporten en mijn persoonlijke weg naar het fit worden!

EENMALIG ONLINE VOEDINGSADVIES

Vergeet je niet het online intake formulier in te vullen? De downloadlink vind je in de betaalbevestiging die je ontvangt in je mailbox na betaling. Hier heb je ook de downloadlink voor deze handleiding kunnen vinden.

Na ontvangst van je online intake formulier ontvang je binnen 5 werkdagen jouw persoonlijke voedingsadvies en voedingsschema via mail. Daarbij ontvang je ook het vrijblijvend advies over het vervolgtraject dat het beste bij je past.

ONLINE COACHING | 1, 2 OF 3 MAANDEN

Binnenkort heb je de mogelijkheid om na het eenmalig online voedingsadvies te kiezen voor verdere online begeleiding. Coaching is een essentieel onderdeel bij het bereiken van je doelen en het is wetenschappelijk bewezen dat je betere resultaten haalt. **Als de online coaching live gaat zal ik je daarvan op de hoogte brengen door middel van een email.**

HEEL VEEL SUCCES!

Balance your Health. 