

TARIEVEN

Kennismakingsgesprek 15 minuten	Gratis
Kort traject Intake 4 keer consult van 30 minuten	€ 140,-
Lang traject Intake 8 keer consult van 30 minuten	€ 220,-
Losse consulten* 30 minuten	€ 25,-
Strippenkaart* 8 keer 30 minuten	€ 180,-
Los voedingsadvies en bewegadvies 60 minuten	€ 60,-

* Alleen na het volgen van een kort of een lang traject.



Doordat Fit, Food & Fun geregisterd staat bij de BGN (Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland) is er een mogelijkheid om bij een aantal zorgverzekeraars een (gedeeltelijke) vergoeding aan te vragen. Voor meer informatie kijk je op de website of in je eigen polisvoorwaarden.

BGN nummer: 2873

MEER WETEN?

Neem gerust een kijkje op de website

Hier vind je ook een leuke blog met iedere week nieuwe berichten over gezond leven.

www.fitfoodfun.nl

Contact opnemen kan via:

Mail: info@fitfoodfun.nl

Telefoon: **06-29336594**

KVK nummer: 61941956



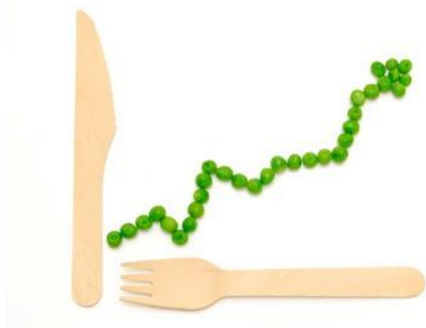
INFORMATIE FOLDER

EVEN VOORSTELLEN

In deze folder vind je meer informatie over Fit, Food & Fun. Voordat je verder leest wil ik mij eerst even persoonlijk aan je voorstellen.

Mijn naam is Lisanne Takx. Ik ben afgestudeerd beweegagoog, leefstijlcoach en voedingsconsulente. Deze verschillende opleidingen ben ik gaan combineren in mijn onderneming Fit, Food & Fun.

Fit, Food & Fun is een onderneming die zich bezig houdt met jouw doelen op het gebied van leefstijl. Probeer je al jaren zonder resultaat wat kilo's kwijt te raken, wil je gezonder gaan leven, wil je meer gaan bewegen of heb je andere vragen of problemen op het gebied van leefstijl? Dan kan ik je hiermee helpen!



GEZONDE LEEFSTIJL

De term leefstijl bestaat uit twee onderdelen, voeding en bewegen. Maar wat is nou gezonde voeding en wanneer beweeg je genoeg?

Gezonde voeding is voeding waarbij het lichaam geen tekorten heeft. Hiermee bedoel ik geen tekorten in de kwantiteit van de voeding, maar in de kwaliteit van de voeding. Om goed te kunnen functioneren heeft het lichaam iedere dag een bepaalde hoeveelheid koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen nodig. Door veel te variëren is het makkelijker om al deze voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen.

Naast een gezonde voeding is genoeg bewegen ook belangrijk. Bij bewegen denken veel mensen meteen aan intensief sporten maar bewegen kan ook een rondje wandelen of fietsen zijn. Misschien wil je wel meer bewegen maar heb je geen idee welke sport bij je past. Ook daar kan ik je bij helpen!

Ik help jou bij het veranderen van je leefstijl en het inbouwen van nieuwe eetgewoontes en beweegmomenten in je huidige leefstijl. Samen met jou maak ik een persoonlijk behandelplan en bekijken we je persoonlijke doelen op het gebied van leefstijl.

FIT, FOOD & FUN

Wanneer je interesse hebt om samen met mij te werken aan je leefstijl, is er de mogelijkheid om een gratis kennismakingsgesprek aan te vragen. In dit korte gesprek van 15 minuten leer je mij kennen en leer ik jou kennen. Samen kunnen we kijken of ik jou met Fit, Food & Fun kan helpen naar een gezonde leefstijl.

Heb je na dit kennismakingsgesprek nog steeds de motivatie om te werken aan je leefstijl samen met Fit, Food & Fun, dan volgt er een intake gesprek van 60 minuten. Aan de hand van dit gesprek zal er door jou een keuze gemaakt worden welk behandeltraject je gaat volgen en dus ook hoeveel consulten er worden ingepland.



Het behandelplan bestaat altijd uit een aantal vaste onderdelen:

- Consulten
- Opdrachten voor thuis
- Informatieverstrekking
- Lichaamsmetingen
- Persoonlijke leefstijlmap

Voor meer informatie over de inhoud van de trajecten kun je terecht op de website.