



online cursus

NUTRISLANK

NUTRiPRAKTIJK
Education for a healthy lifestyle



5 WEKEN PROGRAMMA

Voedingsplan:
afgestemd op jouw
situatie en wensen

WEEK 0

- Jij gaat een intakeprofiel invullen in Nutriportal en start met je dagboek.
- Wij stellen nog wat aanvullende vragen via Nutrimail
- Jij beantwoordt de Nutrimail van ons en gaat door met het invullen van je dagboek

Snel of in stapjes
afvallen?

Uiteindelijk doel is
voor iedereen een
blijvend resultaat

WEEK 1

- Je ontvangt van ons een voedingsplan.
- Jij bekijkt dit en stelt je vragen via één nutrimail. Je blijft je dagboek invullen.
- Wij beantwoorden je vragen in één Nutrimail.

WEEK 2

- Je ontvangt informatie via Nutrimail: Bekijk de informatie
- Stel je vragen en deel je ervaringen in één Nutrimail
- Wij beantwoorden je vragen in één Nutrimail

WEEK 3 T/M 5

Zie week 2

Thema's: etiket lezen, emotie eten, honger?, onbewust eten, productvergelijking, stess, enz.

