



# MOM. BOOSTER

## Leren genieten van gezond eten

Gedurende 6 maanden intensieve coaching,  
op maat van jouw vragen en struggles

### INTAKE GESPREK

Eén 1-op-1 sessie (60min.)  
kennismaking + analyse van je  
huidige eetpatroon

### LICHAAMS- ANALYSE

Drie meetmomenten (verbruik,  
vocht-, vet- en actieve massa); bij de  
start, halverwege en op het einde van  
het traject

### LIVE Q&A

Eén keer per maand online live  
sessie in kleine groepjes, waarin  
vooraf doorgestuurde vragen  
persoonlijk beantwoord worden

### ONLINE COACHING

Eén keer per maand webinar over  
onduidelijkheden, twijfels,  
moeilijkheden ... rond gezonde  
voeding en alles wat daaronder  
hangt

### MAILING

Op regelmatige basis tips via mail,  
die je telkens wat dichterbij je  
droomleven zullen helpen!

### INSIDER

'Inside information' over hoe mijn  
eet- en leefpatroon eruit ziet, en hoe  
ik mijn gewicht onder controle houd

### COMMUNITY

Levenslang toegang tot de besloten Facebookgroep, waarin je vragen  
kan stellen, ervaringen kan delen en kan leren van andere *Boost-MOMs*