

## Quick Scan

*Wil je praktische handvatten en duidelijkheid over wat je moet eten op een dag? En als je eenmaal weet wat je moet doen, heb je voldoende motivatie om door te pakken? Dan is dit pakket voor jou! Het is een heldere opstap om met je voeding aan de slag te gaan.*

- 2 x één-op-één sessie
  - 2x metinglichaamssamenstelling
- 2 voorbeeldmenu's
- Suppletieplan indien nodig

Meerprijs van €15,- per menu

Duur: 6-8 weken

€235,-

## Blessure

*Ben je (langdurig) geblesseerd en wil je sterk en snel te genezen? Dan is je voeding een essentieel onderdeel gedurende je herstel. Vanaf het moment van het ontstaan tot het moment dat je weer mag doen wat je het liefste doet: volle bak gaan. I got your back gedurende je revalidatieperiode*

- 5x één-op-één sessie
  - 5x metinglichaamssamenstelling
- 2 voorbeeldmenu's + aanpassingen naar 'return to play' i.s.m. de fysio
  - Suppletieplan

Duur: gedurende je revalidatie, maximaal 6 maanden

€255,-

## Wedstrijd

*Wil je weten hoe je zelf volledige grip krijgt op je voeding en weten hoe je je voeding moet timen? Ben je leergierig en pak je graag zelf de regie over je voeding? Wil je niet alleen de praktische handvatten maar ook de know how en verdieping van voeding rondom trainingen én wedstrijden? Dan is dit pakket voor jou!*

- 3x één-op-één sessie
- 1x telefonische sessie
  - 3x metinglichaamssamenstelling
- 3 voorbeeldmenu's + aanpassingen indien nodig
- Suppletieplan indien nodig
- Verdieping in know how
- 3x feedback op schema

Duur: 4 maanden

€475,-

## EXCLUSIEF



*Wil je jouw gehele sportseizoen intensief begeleid worden en met je doelen aan de slag? Wil je je voeding laten meebewegen gedurende je (wedstrijd)seizoen en begeleid worden als een Olympisch sporter? Of heb je meerdere (complexe) hulpvragen waar je mee aan de slag wilt? Dan is het **exclusieve pakket** iets voor jou!*

*We gaan intensief aan de slag met alle praktische zaken, waarbij ik veel (nadenk)werk voor je uit handen neem. Daarnaast krijg je ook alle inzichten die nodig zijn om maximaal voor je lijf te zorgen en fit te blijven.*

- 5x één-op-één sessie
  - 5x meting lichaamssamenstelling
- Voorbeeldmenu's per periode doelstelling
  - Suppletieplan
  - Verdieping in know how
- Onbeperkte tussentijdse coaching voor je gehele (wedstrijd)seizoen

Duur: 9 maanden

€1199,-