



## Voedingscoach sessies

### Informatie en tarieven

**Bij Dijkmansport ondersteunen we je niet alleen bij het sterker en fitter worden in de sportschool, maar ook bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Met onze persoonlijke voedingscoaching werk je samen met een coach aan:**

- Een duurzaam en gebalanceerd eetpatroon
- Meer energie en vitaliteit in het dagelijks leven
- Gedragsverandering die écht vol te houden is

Ons voedingscoachingstraject is persoonlijk, praktisch en resultaatgericht.

Jij bepaalt zelf de duur en het aantal sessies.



**Elke sessie duurt in totaal 50 minuten**

- **25 minuten 1-op-1 coaching:** persoonlijk gesprek over je doelen, voeding en leefstijl.
- **25 minuten analyse door de coach:** beoordeling van je voedingsinvoer via de app, de voortgangsrapportage en het bijstellen van je plan.

De eerste sessie is altijd een intake van **50 minuten**. Daarna start jouw persoonlijke traject.

**Dijkmansport**

Dijkmansport  
Melissegeweg 83  
9731 BM Groningen

050-3113851  
info@dijkmansport.com  
www.dijkmansport.com

## Voorbeeld opbouw traject

### Sessie 1 - Intake (50 minuten)

- Metingen & weegmoment
- Bespreken van doelen
- Analyse van huidige voedings- en leefgewoonten
- Starten met dagboekregistratie

### Sessie 2 - Coaching (25 minuten)

- Analyse voedingsinvoer
- Inzicht in patronen & gedrag
- Eerste praktische aanpassingen

### Sessie 3 - Coaching (25 minuten)

- Verdieping in voeding en leefstijl
- Motivatie en gedragscoaching op maat

### Sessie 4 - Coaching & evaluatie

(25 minuten)

- Reflectie op voortgang
- Bijstellen waar nodig

### Sessie 5 - Evaluatie

(25 minuten)

- Bespreken resultaten
- Advies voor vervolgstappen

**Bij meerdere sessies wordt dit patroon herhaald, met steeds nieuwe verdiepingen en evaluaties.**

### Dagelijks

Jij houdt je voeding en beweging bij in de app.

### Wekelijks

Jouw coach analyseert de gegevens en maakt een verbeterplan.

### Het doel

Dat jij zelfstandig en duurzaam gezonde keuzes leert maken.

**Het traject is flexibel en volledig afgestemd op jouw persoonlijke situatie.**

### Gratis kennismaking

Ben je benieuwd of een voedingscoach bij jou past? Plan dan eerst een kosteloze en vrijblijvende kennismaking. Tijdens dit gesprek legt de coach de werkwijze uit, bespreken jullie verwachtingen en doelen, en beslis jij of je wilt starten met het traject.

### Interesse?

Wil je starten met voedingscoaching of heb je vragen?

Neem gerust contact met ons op:

## Tarieven

Sessies	Prijs p.p.	Korting	Per sessie (p.p.)
1	€ 59, <sup>95</sup>	-	
5	€ 281, <sup>50</sup>	5%	€ 54, <sup>10</sup>
10	€ 533,-	10%	€ 51, <sup>25</sup>
20	€ 1.006, <sup>95</sup>	20%	€ 44, <sup>40</sup>