

Checklist Body Support

!!! Eerst verhaal afmaken, dan pas vragen stellen !!!

Algemeen:

Persoonlijk op maat gemaakt	Wat zijn de verschillen met andere programma's?	
Elk mens verschilt	Conform eetbehoefte, dus geen 1000 kcal dieet	☐
Wat is een anamnese	M/V, gewicht, lengte, leeftijd, dagindeling	☐
Wekelijkse controle voeding	Verwerken van jouw gegevens in het programma	☐
Wekelijkse controle bewegen	Metten, gewicht, vet/vocht percentage	☐
Wekelijkse uitdraai voeding	Voortgangscontrole, bewegingslogboek	☐
Waaruit bestaat het programma?	Snel reactievermogen, schade beperkend	☐
Wat is variatie?	Combinatie trainings- en voedingsleer	☐
Waarom lifestyle?	Bewegings- en voedingsvariabelen, lifestyle	☐
Puur natuur, een eerlijk product	Makkelijk op gewicht blijven in de toekomst	☐
Verbranding verhogen	Geen potjes, potje leeg einde resultaat	☐
Gemakkelijk te verkrijgen	Geen symptoombestrijding, oorzaak aanpakken	☐
De rest van de familie	Te koop bij de supermarkt	☐
	Niet apart koken, voor anderen aanvaardbaar	☐

Wat zijn de algemene kosten?

Tijd, energie en geld	Bereid zijn de "prijs" te betalen	☐
Wat zijn de kosten in tijd	De startmaand, wennen aan het bewegen	☐
	De startmaand, wennen aan het eten	☐
Duur van het bewegen	3 maal per week 60 minuten in de studio	☐
Wanneer bewegen	Het liefst om de dag	☐
Wat zijn de kosten in energie	Bewegen, koken, eten	☐
Wat zijn de kosten in geld?	Kosten startmaand + Body Support	☐
	Besparing op boodschappen	☐
	Alleen het vlees is duurder	☐
Randvoorwaarde succes	Open en eerlijke communicatie	☐
	Geen compromissen, het is geen spelletje	☐

Wat zijn de baten?

Vergaren van kennis en inzicht	Bestrijd de oorzaak en onwetendheid	☐
Met vergaarde kennis	Geen paniek bij lichte schommelingen	☐
	Zelf een ideaal concept ontwikkelen	☐
	Werk met ideaal dagen (aankruisen)	☐
	Tijdens 2e fase, zelf gewicht vasthouden	☐
	Tijdens 2e fase, wel gewoon wegen en meten	☐
	Onderhoudsperiode	☐
	Ma/vr opletten Za/zo feest	☐
	Gewichtsafname 8 - 10 kilo naar eigen inzet	☐
Ouderen (50+)	6 - 8 weken opstart, dan 0,5 kilo per week	☐
Bewegen	Verplicht een maand gewenning	☐
	Verplicht 3 maal 60 minuten per week	☐
	Verplicht voortgangscontrole	☐
	Training *	☐
	Verplicht wekelijks wegen/meten	☐
Wegen en meten	Liefst zelfde tijdstip op de dag	☐
	Altijd voor het bewegen	☐
	Liefst gelijkwaardige kleding	☐
Het bewegingsprogramma	0 - 20 minuten bereiken optimale vetverbranding	☐
	20-60 minuten maximaal incasseren	☐
	Met hartslagmeter, jouw lichaam bepaalt	☐

	Controle /beheersing intensiteit	O
	Optimaal rendement training	O
Valkuilen		
Verschillen man/vrouw	Vetpercentages	O
	Periodes, hormoonhuishouding	O
	Overeenkomst vocht/vet	O
	Gebruik medicijnen	O
	Mannen recht toe recht aan	O
	Man doet mee met vrouw, niet andersom	O
Eigenschappen Body Support		O
Persoonlijk	Anamnese bepaalt de eetbehoefte	O
Samenstelling	Normaal 10-15% eiwit, 30-35% vet, 55% Koolh	O
	Body Support 20% eiwit, 20% vet, 60% Koolh	O
Eetmomenten	Constance hoge stofwisseling, meer energie	O
	Verhoogde pers. activiteit / eetbehoefte	O
	6 x blok 2,5 uur, waarvan 3 x 2,5 uur rendement	O
	Aanleren vast eetpatroon	O
	Opgelet: maag kan geen klokkijken, wij wel	O
Eerste eetmoment	Vezelrijk, grote maaltijd, de opstart/activering	O
Laatste eetmoment	2,5 uur na diner, kleine maaltijd	O
Drinken	1,5 - 2 liter water per dag	O
Kruiden	Samenstelling / vocht / zie kooktips	O
Medicijnen	Ontstekingsremmers kunnen vocht vasthouden	O
	Neem bijsluiters mee van huidig gebruik	O
Afvallen is	Behoud van gewicht is leven, reserve	O
Je doet iets onnatuurlijks, namelijk afvallen, dus rustig aan, het lichaam wil behouden		O
De weekindeling		
Hoe ziet de week eruit	Wegen / meten	O
	Anamnese	O
	Voedingsbegeleiding	O
	Boodschappenlijst	O
	Vervangende voedingsmiddelenlijst	O
	Gewichtentabel	O
	Kooktips	O
Leermomenten tijdens de cursus		
Zelf verantwoordelijk	Hoeveelheden in grammen en kcal	O
	Koppeling hoeveelheden aan eetbehoefte	O
	Kennis en inzicht vergaren	O
	Geen symptoombestrijding	O
	Zelf vervangende voeding aanpassen	O
	Denk aan variatie bij aanpassen	O
	Na 't traject alles zelf, kruizen** gebruiken	O
Incubatietijd	Minimaal 2 weken, kan langer duren	O
	Indien op scherp alles eten, nominale waarde	O
	Niet meer, maar zeker niet minder	O
Ervaring leert	50 kcal, verschil kilo's of pondjes	O
Behoeft maakt schuld	Bewegen is extra, dus maakt schuld	O

* Training op geleide van belastbaarheid en doelgericht vergroting uithoudingsvermogen, conditie en spiermassa

** de ideale dagen die men heeft aangekruist tijdens het volgen van het programma.