

Intake deelnemer Body Support programma

Datum:

Naam sportcoach:

Persoonsgegevens worden ingevoerd in het Body Support programma als je een nieuw lid toevoegt.

In het tekstvak bij lichamelijke klachten kunnen de lichamelijke beperkingen beschreven worden.

In het tekstvak voor details kunnen eventuele medicatie, aanvullende gegevens, zoals motivatie en overige voedingsgegevens beschreven worden.

De meet- en weeggegevens worden ingevoerd wanneer je een nieuwe test toevoegt



Lid toevoegen: Persoonsgegevens

Naam :

Adres :

Postcode :

Woonplaats :

Telefoonnummer :

Email :

Geslacht :

Geboortedatum :

Lichamelijke klachten:

Noteer de lichamelijke klachten van de deelnemer

Zijn er door deze klachten lichamelijke beperkingen?.....

N.B een lichamelijke beperking kan zorgen voor minder mogelijkheid tot bewegen en hier moet dan rekening mee gehouden worden met het eten en bewegen.

Details:

Persoonsgegevens

Woon- en leefsituatie :

Gezinssamenstelling :

Beroep :

Staat het gezin achter de keuze?

Huidige sportactiviteit, vóór deelname aan programma

Tijdsduur sportactiviteit :

Intensiteit :

Lichamelijke klachten en medicatie

Gebruikt de deelnemer medicatie?

Zo ja, welke?

N.B. het is belangrijk om te weten of een deelnemer medicijnen gebruikt. Dit heeft vaak geen directe invloed op de voedingsbegeleiding maar het voelt voor de deelnemer goed als er interesse is voor zijn/haar gezondheid. De sportcoach hoeft hier niet verder op in te gaan dan nodig.

Motivatie

Waarom start de deelnemer met Body Support?

.....

Wat is zijn/haar doel?

Is de deelnemer gemotiveerd?

Wat verwacht de deelnemer van de Sportcoach?

N.B. Onderstaande overige voedingsgegevens komen aan bod (bij gold account) bij het vervangen van producten in de menu's.

Overige voedingsgegevens

Welke producten gebruikt de deelnemer niet?

Is er een voedselallergie?

Uitleg Body Support aan de deelnemer

Wat is Body Support en hoe pas je het toe? Body Support is een combinatie van voedingsbegeleiding en training, op maat gemaakt. Elk mens is anders en met Body Support krijgt de deelnemer begeleiding op basis van metingen zoals lengte en gewicht en het persoonlijke doel.

Wekelijks krijgt de deelnemer nieuwe menu's en worden verschillende metingen uitgevoerd.

De menu's bestaan uit gangbare producten die te koop zijn in de supermarkt en het is te combineren met de rest van het gezin. De voeding bestaat voor 20-30% uit eiwitten, 20-30% vet en 50-60% koolhydraten. Body Support gaat uit van een constante hoge stofwisseling met meer energie. Dit gebeurt door 6 keer op een dag te eten, om de 2,5 uur. Daarbij is het belangrijk altijd 1,5-2 liter water te drinken per dag. Beweging op advies sportcoach. Body Support adviseert 3 keer per week 60 minuten (70% HF max) met elke keer minimaal 1 dag rust.

Hoe ziet de week er verder uit?

- Elke week is er een weeg- en meetmoment.

- Elke week krijgt de deelnemer de dagmenu's, een vervangende voedingsmiddelenlijst, een boodschappenlijst, kooktips en een tabel met het gewichtsverloop.

De coach gaat een spreekwoordelijk contract aan met de deelnemer. Het kost de coach tijd en energie om de deelnemer te begeleiden. Daarvoor mag de coach verwachten van de deelnemer dat hij/zij de afgesproken aantal keer komt sporten en zijn/haar best doet om te wennen aan het nieuwe eetpatroon. Open en eerlijke communicatie is belangrijk. Voor de deelnemer kan het geen makkelijke taak kan zijn om het programma te volgen en het is een uitdaging voor de sportcoach om de deelnemer te blijven motiveren. Daarnaast mag de coach ook streng zijn, de coach is ondersteunend maar de deelnemer moet het doen en is hier zelf verantwoordelijk voor.

Om nog beter uit te leggen aan een deelnemer hoe het Body Support programma in zijn werk gaat kan het geheugensteuntje gebruikt worden. Dit document is te vinden onder het kopje documenten.