

PROJECT



Groetjes Jorieke



Inhoudsopgave

Pagina 2.	Inhoudsopgave
Pagina 3.	De coach en contactgegevens
Pagina 4.	Waarom is afvallen belangrijk
Pagina 5.	Het Slimplan
Pagina 6.	Uitleg Slimplan Fase 1
Pagina 7.	Vervolg Slimplan Fase 1.1
Pagina 8.	Fase 1.1 Voorbeeld plan
Pagina 9.	Vervolg Slimplan Fase 1.2
Pagina 10.	Fase 1.2 Voorbeeld plan
Pagina 11.	Variatielijst: Groenten
Pagina 12.	Variatielijst: Vlees (vleesvervangers) - vis - gevogelte
Pagina 13.	Variatielijst: Zuivel
Pagina 14.	Variatielijst: Fruit
Pagina 15.	Variatielijst: Aardappel & aardappelvarianten
Pagina 16.	Variatielijst: Brood & varianten
Pagina 17.	Variatielijst: Olijfolie & varianten
Pagina 18.	Variatielijst: Broodbeleg voor 1 snee
Pagina 19.	Wat wel en niet te doen tijdens je programma
Pagina 20.	Persoonlijk plan
Pagina 21.	De Coach Nutrition App en bestellen tijdens je programma
Pagina 22.	Nazorg en bestellen op de webshop na je programma



De coach

Coaching is een vorm van begeleiding die erop gericht is mensen in positieve zin te veranderen, waarbij de coach als gelijkwaardige de cliënt ondersteunt. Dát is waarom wij bij Project-ME werken met coaches. Ook is wetenschappelijk bewezen dat het betere resultaten oplevert wanneer je afslankt onder deskundige begeleiding. Onze coaches zijn ervaringsdeskundig, waarmee bedoelt wordt dat ze zelf ook zijn afgevallen en goed weten welke valkuilen er zijn, dit begrip wordt als heel prettig ervaren. Tijdens de intake overleggen jullie samen welk Slimplan het meest geschikt is, tussentijds kan dit in overleg aangepast worden, dus echt een programma op maat, waarbij jij centraal staat en er echt naar jou en jouw wensen geluisterd wordt. Je leert een evenwichtige leefstijl ontwikkelen en ook om gezondere voedingskeuzes te maken. Ook wordt er samen gekeken welke vorm van beweging mogelijk is. De begeleiding is gratis zolang je één van de Slimplannen van Project-ME volgt. Bij je afspraak heb je een minimale afname van 21 producten per keer. Uiteraard staat jouw coach ook voor jou klaar voor een goed na traject, zodat de kans op een terugval zo klein mogelijk wordt gehouden. De consultkosten voor het na traject bedragen € 25,00 per keer. Neem je dan alsnog 21 producten mee, dan vervallen deze consultkosten. U kunt uw afspraak tot uiterlijk 48 uur van tevoren wijzigen of afzeggen zonder dat hier kosten aan verbonden zijn. We houden de drempel graag laag, dus schroom niet en neem ook contact op wanneer je toch merkt dat je steeds meer lastige momenten hebt. We staan altijd voor je klaar!

Wat mag je van je coach verwachten?

Persoonlijke begeleiding

Coaching bij moeilijke momenten Deskundig voedingsadvies

Regelmatige wegingen

Leveren van producten en aannemen van te retourneren maaltijdproducten

Begeleiding bij gewichtsbeheersing

PROJECT



Jorieke Elferink

Coach, Hypnotherapeut & voedingsdeskundige

a Denekamperstraat 47,
Oldenzaal

m +31 (0)6 471 77 127
(bij voorkeur appen)

e jorieke@project-me.nl
www.project-me.nl



Waarom is afvallen belangrijk?

Met een gezond gewicht heb je minder kans op gezondheidsproblemen. Wanneer je afvalt als je te zwaar bent, wordt je lichaam gezonder. Je gezondheid verbetert al wanneer je 5 tot 10% van je huidige lichaamsgewicht afvalt.

Je risico daalt op hart- en vaatziekten. Dat komt onder andere doordat je bloeddruk, je cholesterolgehalte en je triglyceridengehalte (een andere vetachtige stof in het bloed) dalen. Wanneer deze waarden te hoog zijn loop je meer risico op hart- en vaatziekten. Je kunt diabetes type 2 uitstellen of voorkomen. Door het aanpassen van je voeding en door een actievere leefstijl. Je kunt je bloedsuikerwaarden verbeteren als je diabetes type 2 hebt. Soms kun je zelfs stoppen met medicatie. Zoek altijd begeleiding via de huisarts of de diëtist als je diabetes type 2 hebt en wilt afvallen.

Je kunt je slaappatroon verbeteren. Klachten als slaapapneu en adempauzes tijdens de slaap kunnen verminderen. Je kunt bewegen makkelijker maken en zorgen dat je je fitter voelt. Lichamelijke inspanning waarbij je hartslag omhoog gaat is bijvoorbeeld gemakkelijker. Je kunt je gewicht verminderen doordat er minder slijtage ontstaat m.b.t. je gewrichten. Maar misschien is bij jou de hoofdzaak niet je gezondheid, maar wil je er gewoon mooier uitzien, meer zelfvertrouwen, in je kleding passen of gewoon weer lekker in je vel zitten...

Schrijf hieronder jouw motivatie op. Wat maakt afslanken nu zo belangrijk is voor jou op dit moment?

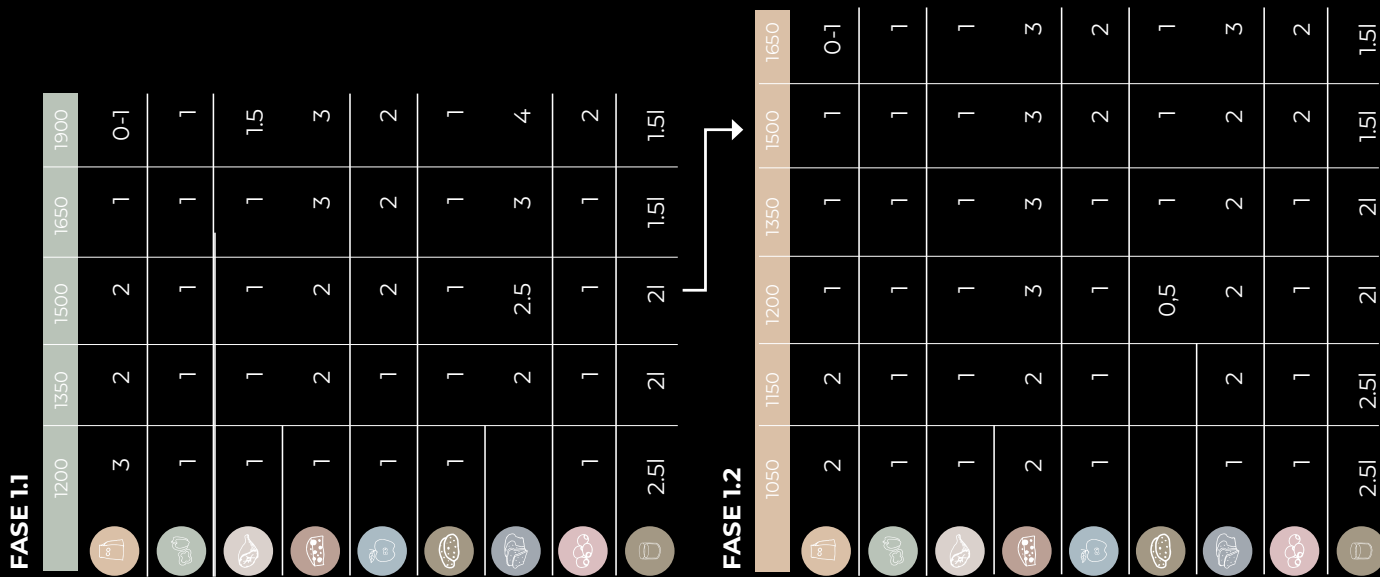
Schrijf hieronder op hoe jij je zou voelen als je jouw doel bereikt hebt:

Schrijf hieronder op wat je tegen jezelf zou zeggen als je afhaakt en jezelf weer zou motiveren:

Slimplan

Persoonlijk plan nacontrole

Persoonlijk plan nacontrole



FASE 1

Kcal ongeveer per programma	800	900	975	1050
Producten Coach Nutrition	4	3	3	3
Groente		1	1	1
Vlees(vervangers) - Vis - Gevogelte		1	1	1
Zuivel			1	1
Fruit				1
Aardappels of aardappelvarianten				
Brood & Varianten (incl. mager beleg)				
Olijfolie & Varianten		1	1	1
Water	2.5l	2.5l	2.5l	2.5l

Variatiemogelijkheid:

- 2x Zuivel = Vlees(vervangers) - Vis - Gevogelte
- 2x Brood & Varianten = Aardappels of aardappelvarianten

Let op! Per dag moet je minimaal 1 gram eiwit x je lichaamsgewicht binnen krijgen. De verhouding van voedingsstoffen en de inname van vitamines en mineralen is essentieel om (gezond) af te slanken. Je programma is je basis. Eet dus nooit minder dan wat in je plan beschreven staat.



Opbouwen & afbouwen Fase 1

Samen met je consulent bespreek je waar je in het slimplan instapt. Je mag je start maken in elke stap van het Slimplan. Bouw op volgens de aangegeven volgorde. Het is mogelijk om tijdens het plan weer stappen terug te zetten. Wil je terug dan kan je zelf kiezen hoe snel je dit wilt. Bouw je op, doe dit dan rustig stap voor stap. Bij voorkeur minimaal 2 weken per stap. Zorg dat elke stap goed in je systeem zit voordat je verder gaat. Je mag de stappen zolang volgen als je zelf wilt.

Kcal	Wat haal je eraf -	Wat voeg je toe +
800 → 900	1 product coach nutrition	250 gram groenten en 1 portie vlees(vervangers)-vis-gevogelte en 1 portie olijfolie & varianten
900 → 975	-	1 portie zuivel
975 → 1050	-	1 portie fruit

Vanaf hier kies je welk vervolg van het slimplan het beste bij je past: Fase 1.1 of fase 1.2?

Voorbeeld dagplanning:

De producten mogen ook vervangen worden door andere varianten.

Er mag niet langer tussen de maaltijden zitten dan 4 uur.

<u>800:</u>	<u>900:</u>	<u>975:</u>	<u>1050:</u>
08.00 Shake	08.00 Shake	08.00 Shake	08.00 Shake
12.00 Shake	12.00 Shake	12.00 Shake	10.00 Fruit
15.00 Reep	15.00 Reep	15.00 Reep	12.00 Shake
18.00 Warme maaltijd (Product)	18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees	18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees	15.00 Reep
		20.00 Zuivel 150 gr	18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees
			20.00 Zuivel 150 gr



Fase 1.1

Kcal	Wat haal je eraf -	Wat voeg je toe +
1050 → 1200	-	1 portie aardappels of aardappelvarianten
1200 → 1350	1 product Coach Nutrition	1 portie zuivel en 2 brood & varianten (incl. mager beleg)
1350 → 1500	-	1 portie fruit en 0,5 brood & varianten (incl. mager beleg)
1500 → 1650	1 product Coach Nutrition	1 portie fruit en 0,5 brood & varianten (incl. mager beleg)

Je kunt ervoor kiezen om vanaf hier naar variant 1.2 te gaan en dan ga je verder vanaf 1500 kcal. Blijf je toch in deze stap dan bouw je op richting minimaal 1700 kcal.

1650 → 1900	Je kunt vanaf hier kiezen of je wilt stoppen met het Coach Nutrition product.	0,5 portie vlees(vervangers)-vis-gevogelte, 1 portie brood & varianten (incl. mager beleg) en 1 portie olijfolie & varianten
Persoonlijk plan		Je coach schrijft hier een persoonlijk plan voor je uit met of zonder producten.
Nacontrole		Blijf onder begeleiding, stem af met je coach hoe vaak je dit wilt en hoeveel tijd je ertussen wilt laten zitten.



Fase 1.1. Voorbeeld plan

1200:

08.00 Shake

10.00 Fruit

12.00 Shake

15.00 Reep

18.00 250 gr groenten en 150 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten

20.00 Zuivel

1350:

08.00 Shake

10.00 Fruit

12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)

15.00 Reep

18.00 250 gr groenten en 150 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten

20.00 Zuivel

1500:

08.00 Shake

10.00 Fruit en 1 cracker met mager beleg

12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit) en 1x fruit

15.00 Reep

18.00 250 gr groenten en 150 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten

20.00 Zuivel

1650:

08.00 shake met zuivel

10.00 1 Fruit

12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)

15.00 1 boterham met mager beleg en fruit

18.00 250 gr groenten en 150 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten

20.00 Zuivel

1900:

08.00 250 ml Zuivel, 1 fruit en 2x granola (met havervlokken pitten, zaden en noten)

10.00 1 Fruit

12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)

15.00 Reep

18.00 250 gr groenten en 200 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten

20.00 250 ml Zuivel



Fase 1.2

Kcal	Wat haal je eraf -	Wat voeg je toe +
1050 → 1050	1 product Coach Nutrition	1 portie zuivel en 1 portie brood & varianten
1050 → 1150	-	1 portie brood & varianten
1150 → 1200	1 product Coach Nutrition	1 portie zuivel en 0,5 portie
1200 → 1350	-	aardappels of aardappelvarianten 0,5 portie aardappels
1350 → 1500	-	of aardappelvarianten 1 portie fruit en 1 portie olijfolie & varianten
1500 → 1650	Je kunt vanaf hier kiezen of je wilt stoppen met het Coach Nutrition product.	1 portie brood & varianten (incl. mager beleg)
Persoonlijk plan		Je coach schrijft hier een persoonlijk plan voor je uit met of zonder producten.
Nacontrole		Blijf onder begeleiding, stem af met je coach hoe vaak je dit wilt en hoeveel tijd je ertussen wilt laten zitten.

Voor voorbeeldschema's zie volgende bladzijde



Fase 1.2. Voorbeeld plan

1050:

08.00 Shake
10.00 Fruit
12.00 1 boterham met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)
15.00 Reep
18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees
20.00 Zuivel

1150:

08.00 Shake
10.00 Fruit
12.00 1 boterham met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)
15.00 Reep
18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees + ½ portie aardappels of varianten
20.00 Zuivel
In plaats van de aardappels of varianten kun je ook een extra boterham nemen elders op de dag.

1200:

08.00 Shake
10.00 Fruit
12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)
15.00 Zuivel
18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees + ½ portie aardappels of varianten
20.00 Zuivel

1350:

08.00 Shake
10.00 Fruit
12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)
15.00 Zuivel
18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten
20.00 Zuivel

1500:

08.00 Shake
10.00 Fruit en noten
12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)
15.00 Zuivel en fruit
18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten
20.00 Zuivel

1650:

08.00 Zuivel, 1 fruit en granola (met haver-vlokken pitten, zaden en noten)
10.00 1 Fruit
12.00 2 boterhammen met mager beleg en zuivel (min. 20 gr Eiwit)
15.00 Reep
18.00 250 gr groenten en 125 gr vis/vlees + 1 portie aardappels of varianten
20.00 Zuivel



Groenten (250 gram bereid gewicht)

250 gram groenten, alle soorten verse groenten (of vers ingevroren) passen prima bij ons dieet. Wil je nog sneller afslanken of is 250 gram groenten per dag niet genoeg? Dan kun je het beste koolhydraatarme groenten eten. Hieronder vind je een lijst met deze soorten groenten:

Alfalfa

Andijvie

Asperges, groen

Aubergine

Augurken, zoetzuur

Bimi

Bleekselderij

Bloemkool

Broccoli

Cantharellen

Champignons

Chinese Kool

Courgette

Groene kool

Komkommer

Koolrabi

Paksoi

Peultjes

Postelein

Postelein

Prei

Raapstelen

Radijsjes

Rode Kool

Roodlof

Savooiekool

Sla, alle soorten

Snijbiet

Snijbonen

Sperziebonen

Spinazie

Spitskool

Spruiten

Tomaat

Waterkers

Witlof

Witte kool

Zuurkool

Let op: Aardappels en zoete aardappels zijn groenten, maar zijn apart benoemd in het Slimplan, omdat ze veel koolhydraten bevatten. Ze worden dus niet meegerekend onder de noemer groenten.

Hoe zit dat nu met Avocado en Olijven? Avocado en olijven zijn een vruchtgroente. Toch worden ze bij groente ingedeeld, omdat ze meestal als groenten worden gegeten. Avocado en olijven zijn heel gezond, o.a. vanwege de onverzadigde vetten. Wel zitten er veel calorieën in. Daarom is het advies om maximaal 2x per week niet meer dan een halve avocado en 15 gram olijven te eten.



Vlees(vervangers) - Vis - Gevolgelte (onbereid gewicht)

In eiwit zitten aminozuren waar het lichaam niet buiten kan. Zo zijn de aminozuren nodig voor de opbouw van cellen en voor allerlei regelprocessen in het lichaam. Verder helpt een eetpatroon met relatief veel eiwit om op gewicht te blijven. Dat komt doordat eiwit goed verzadigt en belangrijk is om het spierweefsel in stand te houden. In vlees(vleesvervangers - vis - gevogelte zit veel eiwit, vandaar dat deze belangrijk zijn om binnen te krijgen.

Ei, gekookt	3 stuks
Rundertartaar	90 gram
Rosbief	100 gram
Rundercarpaccio	100 gram
Zeewolf	100 gram
Forel	100 gram
Kabeljauw	125 gram
Pangafilet	125 gram
Tilapia	125 gram
Varkenshaas	125 gram
Biefstuk	125 gram
Varkensschitzel (ongepaneerd)	125 gram
Bieflap	125 gram
Kalkoenfilet	125 gram
Kipfilet	125 gram
Varkenshamlap	125 gram
Varkensoester	125 gram
Ossenhaas	125 gram
Extra mager rundergehakt	100 gram
Kippengehakt	125 gram
Haaskarbonade	125 gram
Kipdrumstick	125 gram
Kipfilet, gerookt	100 gram
Lamsvlees, mager	125 gram
Runderlap, mager	125 gram
Sukadelap	125 gram
Varkensfiletlapje	125 gram

Schelvis	125 gram
Koolvis	125 gram
Tonijn	125 gram
Varkensfricandeau	125 gram
Schol	150 gram
Tempé	75 gram
Tofu	125 gram
Vegetarische balletjes	90 gram
Vegetarische filet, ongepaneerd, Quorn	125 gram
Vegetarische groenteballetjes	90 gram
Vegetarische hamburger	75 gram
Vegetarisch fijngehakt, Quorn	125 gram
Goodbite	125 gram
Vegetarisch rulgehakt	125 gram
Vegetarische wokstukjes, Tivall	125 gram
Bruine bonen	150 gram
Kapucijners	150 gram
Kikkererwtten	150 gram
Linzen	150 gram
Sojabonen	150 gram
Witte bonen	150 gram



Zuivel

Producten van zuivel bevatten bovendien veel fosfor en calcium (kalk). Deze voedingsstoffen zorgen voor sterke botten en tanden. Omdat het lichaam zelf geen calcium aanmaakt, zijn zuivelproducten erg belangrijk voor de mens. Ook bevatten ze net als vlees (vleesvervangers - vis - gevogelte) veel eiwitten. 1 portie zuivel staat in verhouding m.b.t. de eiwitten gelijk aan een half portie (vleesvervangers - vis - gevogelte) Het is dus belangrijk dat je beide voedingsgroepen binnen krijgt en blijft variëren. Hoe minder bewerkt een product is, hoe gezonder de keuze, bij voorkeur zuivelproducten zoals basic kwark, yoghurt etc.

Vla, Optimel	150 ml
Yoghurt, mager/halfvol	150 ml
Bulgaarse yoghurt, mager	150 ml
Kwark, Optimel	150 ml
Kwark, Mager/Halfvol	150 ml
Biogarde yoghurt, halfvol	150 ml
Yoghurt Griekse stijl, Optimel	150 ml
Vruchtenyoghurt, Optimel	150 ml
Melk, mager/halfvol	200 ml
Sojamelk, original, Alpro	200 ml
Karnemelk	200 ml
Drinkyoghurt, Optimel	200 ml

Platte kaas, mager/halfvol (Be)	150 ml
Smeerkaas, mager	30 gram
Kaas 30+	30 gram
Geitenkaas, vers	45 gram
Hüttenkäse	100 gram
Mozzarella	30 gram
Zuivelspread	30 gram
Skyr	130 ml
Kefir hangop	130 ml
Kefir yoghurt	130 ml



Fruit

Varieer in kleur, zodat je verschillende vitamines, mineralen en antioxidanten per fruitsoort binnenkrijgt, dit is goed voor de gezondheid.

Kleine banaan	1 stuk
Appel	1 stuk
Guave	1 stuk
Sinaasappel	1 stuk
Grapefruit	1 stuk
Peer	1 stuk
Kiwi	2 stuks
Nectarine	2 stuks
Perzik	2 stuks
Mineola	2 stuks
Mandarijn	3 stuks
Pruim	4 stuks

Abrikoos	8 stuks
Druiven	20 stuks
Ananas	125 gram
Kersen	125 gram
Blauwe bessen	150 gram
Kruisbessen	150 gram
Bosbessen	250 gram
Bramen	200 gram
Watermeloen	200 gram
Aardbeien	250 gram
Frambozen	250 gram
Galiemeloen	300 gram
Mango	125 gram



Aardappel en varianten (onbereid)

Aardappelen, rijst, pasta en de varianten die we hieronder noemen zijn één van de basiselementen van een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Daarnaast leveren de producten onder andere ook voedingsvezels, vitamine B, vitamine C en magnesium, allemaal belangrijke voedingsstoffen om het lichaam gezond te houden.

Zilvervliesrijst	50 gram
Volkoren Couscous	50 gram
Quinoa	50 gram
Bulgur	50 gram
Volkoren macaroni	50 gram
Aardappelen	175 gram
Zoete aardappelen	150 gram
Soba noedels	75 gram
Mie	50 gram



Brood & varianten

Slim variëren, gezond en gevarieerd eten is belangrijk. Brood is daar een onderdeel van, het bevat veel goede voedingsstoffen. Met name volkorenbrood bevat veel voedingsvezels, vitamines en mineralen. Deze producten zijn makkelijk en snel in te nemen. Ze verhogen de stofwisseling en zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede stoelgang.

Brood, blond volkoren	1 snee	
Brood, volkoren	1 snee	
Brood, volkoren 40% minder zout	Brood, bruin	1 snee
Brood, vezelbruin, Brinta	1 snee	
Brood, vezelwit, Brinta	1 snee	
Brood, vikorn	1 snee	
Brood, wit, Blue Band		
Goede Start	1 snee	
Marokkaans brood	35 gram	
Turks brood	35 gram	
Geroosterd brood	1 snee	
Krentenbrood, volkoren	1 snee	
Maisbrood	1 snee	
Meergranenbrood	1 snee	
Granola	30 gram	

Volkoren cracker	2 stuks
Knäckebröd, sesam	2 stuks
Knäckebröd, volkoren	2 stuks
Roggebrood, volkoren	1 snee
Beschuit, volkoren	2 stuks
Koolhydraatarm brood	1 snee
Speltbrood, volkoren	1 snee
Zuurdesembrood, volkoren	1 snee
Ontbijtcracker, groot	1 stuk
Rijstwafel, volkoren	2 stuks
Wrap, volkoren (35 gr.)	1 stuk
Boekweitmeel (20 gr.)	2 el
Fruit & Fibre (20 gr.)	4 el
Havermout (20 gr.)	4 el
Havervlokken (20 gr.)	4 el
Muesli, zonder toegevoegde suikers (20 gr.)	2 el
Volkorenmeel (20 gr.)	2 el



Olijfolie en varianten

Vet is een belangrijke bouwstof voor je lichaam en levert vitamine A, D, E en K. Gebruik elke dag 15 ml plantaardige olie, zoals olijfolie, lijnzaadolie of vloeibaar bak en braadvet. Naast je olie kan je een extra handje noten, pitten of zaden toevoegen. Ze verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Verder leveren ze veel gunstige voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, ijzer en onverzadigd vet. Let wel op dat je bij meer vet ook meer kcal binnenkrijgt. Houd je daarom elke dag aan de maximale portie van 25 gram.

Olijfolie	1 el
Vloeibaar bak en braadvet	1 el
Lijnzaadolie	1 el
Koolzaadolie	1 el
Noten:	
Amandelen	25 gram
Cashewnoten	25 gram
Hazelnoten	25 gram
Paranoten	25 gram
Pecannoten	25 gram
Macademia	25 gram
Pistachenoten	25 gram
Walnoten	25 gram

100% Notenpasta	
1 dik besmeerde boterham	
100% Pindakaas	
1 dik besmeerde boterham	
Pinda's	25 gram
(maar niet bij voorkeur i.v.m. teveel omega 6)	
Pitten en zaden:	
Zonnebloempitten	25 gram
Lijnzaad	25 gram
Chiazaad	25 gram
Pompoenpitten	25 gram
Pijnboompitten	25 gram
Hennepzaad	25 gram
Sesamzaad	25 gram

Combineer bijv. een portie noten, pitten & zaden totaal in een portie van 25 gram.

In avocado en Vette vis (bijv. paling, zalm, haring, makreel en sardines) zitten ook veel onverzadigde vetten. In plaats van 1 portie vet mag je ook een halve avocado toevoegen. Het advies voor vette vis is 1 portie 1x per week eten. Dit mag je rekenen als vervanger voor 1 portie vet en 1 portie eiwit.



Broodbeleg voor 1 snee

Zoet en hartig beleg is namelijk niet altijd even gezond: er zit soms veel zout, verzadigd vet en/of suiker in. Kies daarom de belegsoorten met het minste vet en het liefst niet zoet, omdat dit je suikerspiegel doet stijgen. Je kan altijd extra groenten toevoegen. Dit maakt je boterham visueel groter en kauw je langer, hierdoor krijg je het gevoel dat je eerder verzadigd bent. Denk ook eens aan fruit op je boterham: bijv. met aardbeien, zodat je geen extra beleg hoeft toe te voegen maar dit van je fruitportie kan afhalen.

- Marmite, gistextract
- Runderrookvlees, licht gezouten
- Achterham, gegrild
- Fricandeau, vleeswaren
- Kalkoenfilet, vleeswaren
- Rosbief, vleeswaren
- Hüttenkäse
- Kipfilet, vleeswaren
- Beenham of achterham, vleeswaren
- Schouderham, vleeswaren
- Smeerkaas 30+ (of 20+ of 10+)
- Halvajam
- Ossenworst
- Zuivelspread light, diverse smaken

- Sandwichspread, diverse smaken
- Cornedbeef
- Tongenworst
- Palingworst
- Boterhamworst
- Kaas 30+
- Selderijssalade



Wat wel en niet doen tijdens je programma

Op welk gewicht zit je nu?

kg.

En welk gewicht denk je dat bij je doel past?

kg.

Wat wel te doen tijdens je programma:

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix).
- Zorg voor dat je minimaal 1 gram eiwit per 1 kilo lichaamsgewicht per dag binnen krijgt.
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door.
- Thee of koffie zonder suiker (zoetjes mogen wel), de thee mag je meerekenen als water de koffie niet. Als je melk wilt toevoegen aan je koffie, gebruik hier dan je portie zuivel voor.
- Bouw op in overleg met je coach, de ervaring van je coach gaat je helpen om je gewicht goed te stabiliseren na het afslanken, dit om het jojo effect te voorkomen.
- Stap voor stap opbouwen totdat je de stap goed geïntegreerd hebt in je leefstijl. Zo creëer je een nieuw automatisme en is het makkelijker om het patroon blijvend vast te houden.

Wat niet te doen tijdens je programma:

- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen.
- Stel je maaltijden niet te lang uit, hierdoor krijg je eerder honger. En met een hongergevoel zal je eerder toegeven aan de behoefte om te snaaien.
- Gebruik geen zout tijdens je programma.
- Stop niet tijdens je programma, maar maak het af tot het eind. Als je je doel hebt bereikt in kilogrammen betekent dit niet dat je een gezond eetpatroon hebt aangeleerd. Dit heb je wel nodig om je gewicht vast te kunnen houden.



PROJECT **ME**

Persoonlijk plan

Ochtend
Tussendoor
Middag
Tussendoor
Avond
Later op de avond

Ochtend
Tussendoor
Middag
Tussendoor
Avond
Later op de avond

Ochtend
Tussendoor
Middag
Tussendoor
Avond
Later op de avond



Ervaar de Coach Nutrition App

De meest complete voedingsapp ooit. Afvallen en gezonder eten was nog nooit zo makkelijk. En dat zonder dat je calorieën hoeft te tellen of zelf moet bedenken wat er op het menu moet staan! Je start onder begeleiding van je coach met de heerlijke Coach Nutrition producten. De app stelt elke dag een persoonlijk menu voor, gebaseerd op je energiebehoefte, rekening houdend met jouw doelstelling en voorkeuren. De app houdt o.a. rekening met allergieën, voedingsvoorkeuren, verdeling van koolhydraten, eiwitten en vetten en maximale bereidingstijd. Zodra je samen met jouw Coach de doelstellingen hebt gehaald, maak je samen een plan voor het na-traject.

Kies uit 1500+ recepten Dagelijks zet de app maaltijden voor je klaar. Zin in iets anders? Met een druk op de knop staat er een alternatief, of zoek zelf in het receptenoverzicht naar een maaltijd waar je zin in hebt! Ook kun je eigen favoriete maaltijden samenstellen.

Zo zet je de app op je telefoon en koppel je de app aan je eigen coach:

Ga naar :  of 

Download de app op je telefoon. → Klik op de app en Registreer jezelf. Voer hier alle vragen in die in de app zijn weergegeven. → Klik dan op profiel → Selecteer mijn coach → voer in het zoekscherm: Project-ME in en stuur een contactverzoek. Jorieke zal je contactverzoek accepteren. Je app staat nog niet ingesteld op je programma. Samen met je coach kan je deze instellingen doorlopen, zodat hij geheel voor je gepersonaliseerd kan worden. Daarna kan je gebruikmaken van de app.

Bestel je producten voor je afspraak via: coachdashboard.nl

Bestel je producten uiterlijk een dag voor je afspraak voor 13.00 uur. Je coach heeft je de inloggegevens via de mail verstuurd. Gebruik je inlognaam die in deze mail vermeld staat, samen met je zelf aangemaakte wachtwoord.

Nazorg



Wil jij graag op gewicht blijven na je programma? Dat kan! Er zijn verschillende manieren om je gewicht toch beter onder controle te houden.

- Blijf wegens bij je coach bijv. 1x in de maand. Stem samen af met je coach wat jullie prettig vinden wat betreft de tijd tussen de consulten. Gaat het goed? Laat er dan langer tussen zitten.
- Blijf thuis goed je gewicht in de gaten houden. Niet alleen de weegschaal verteld je of je zwaarder of slanker wordt, blijf ook in de spiegel kijken. Of voel aan je kleding of het nog lekker zit. Is dit niet het geval trek dan op tijd aan de bel. Je coach staat ook na de tijd altijd voor je klaar.
- Compenseer een stijgende lijn van je gewicht met af en toe een paar balansdagen. Hoe? Volg de stappen van het stappenplan of bel je coach als je hier zelf niet uit komt. Dit kan ook via telefonisch of onlinebegeleiding.

Voor online coaching neem contact op via jorieke@project-me.nl

Voor telefonische coaching neem contact op via 0647177127

Bestel na je programma producten voor je onderhoud via de webshop (let op: niet via de webshop bestellen in combinatie met coaching, dan bestel je via coachdashboard.nl)

De webshop kun je vinden op www.project-me.nl



De producten van Coach Nutrition en NUPO zijn met veel zorg samengesteld. Ze bevatten alle voedingsstoffen die je in een maaltijd nodig hebt. Hierdoor kunnen ze prima als maaltijdvervanger worden gebruikt en in combinatie met elkaar. Ze zitten allemaal tussen de 197 en 240 kcal. De producten zijn vrij van gluten, toegevoegde suikers, conserveringsmiddelen en kleur- of smaakstoffen. Met extra proteïne, vezels en collageen eraan toegevoegd.