

## CONSULTATIES:

- Tijdens elk gesprek wordt jouw eetpatroon bekeken en eventuele verbeterpunten aangehaald.
- Je leert bij over **gezonde combinaties** bij hoofdmaaltijden
- Je leert **gezonde keuzes** maken qua tussendoortjes
- Je leert **verpakkingen correct aflezen**
- Je leert afgaan op jouw **honger- en verzadigingsgevoel**
- Je leert omgaan met **emotie-eten** indien nodig
- **Receptjes** zijn allemaal te vinden op de instagrampagina: **elisafoodfacts**
- **Kookboek met 80 pagina's** aan recepten is te vinden op de website:  
<https://elisazoete.be/webshop.html>
- Consultaties gebeuren wanneer jij voelt dat je het nodig hebt: wekelijks/maandelijks/...
- €65 (= eerste gesprek), €32.5 (= opvolggesprekken)

## 6 WEKEN WEEKMENU:

- Je krijgt wekelijks een weekmenu doorgestuurd in een app, gedurende 6 weken. Hierin staat wat en hoeveel je op welk moment van de dag kan eten.
- Het weekmenu is **berekend naargelang jouw behoeftes** in calorieën, vetten, koolhydraten en eiwitten. Jouw **voorkeuren en gewoontes** worden hier ook in meegenomen.
- Heb je weinig inspiratie en eet je graag gevarieerd? Dan is dit iets voor jou.
- Er staan **tal van recepten in de app**
- Dit menu wordt opgemaakt bovenop de consultaties.
- €45 (= 6 weekmenu's)

## 12 WEKEN TRAJECT:

- Je krijgt wekelijks een weekmenu doorgestuurd in een app, gedurende 12 weken. Hierin staat wat en hoeveel je op welk moment van de dag kan eten.
- Het weekmenu is **berekend naargelang jouw behoeftes** in calorieën, vetten, koolhydraten en eiwitten. Jouw **voorkeuren en gewoontes** worden hier ook in meegenomen.
- Heb je weinig inspiratie en eet je graag gevarieerd? Dan is dit iets voor jou.
- Er staan **tal van recepten in de app**
- Consultaties gebeuren om de 3 weken en je hebt er 4 in totaal binnen dit traject.
- Tijdens deze gesprekken wordt overlopen hoe het gaat met het menu te volgen en kijken we of het resultaat geeft in de lichaamsanalyse. Ook is er ruimte om andere zaken te bespreken, zoals vermeld bij 'consultaties'.
- Na dit traject kan je nog steeds verder op consultatie komen.
- €249 voor 12 weken (= 4 consultaties + 12 weekmenu's)