



Organic Happiness Coaching Programma 6 maanden

Over Organic Happiness



Binnen Organic Happiness staan we voor gezonde, natuurlijke pure en onbewerkte voeding. Zelf at ik een aantal jaren geleden ook helemaal niet gezond, totdat ik ontdekte hoe lekker gezond eten eigenlijk kan zijn en hoeveel je ermee kunt variëren.

Op mijn foodblog Organic Happiness deel ik al ontzettend veel recepten en tips, maar door middel van mijn persoonlijke coaching programma wil ik jou graag helpen om ook lekkerder in je vel te komen en natuurlijk om je te laten zien hoe lekker en makkelijk gezond eten kan zijn! Zoals gezegd, vind ik het belangrijk om verse producten te gebruiken en zo min mogelijk uit pakjes en zakjes.

Coaching & Begeleiding

Omdat ik erin geloof dat verandering het beste gaat als je gesteund wordt, vind ik coaching en begeleiding super belangrijk. We beginnen daarom met een kennismakingsgesprek, telefonisch of online. In dit gesprek wil ik jou beter leren kennen om je zo goed mogelijk te kunnen helpen richting jouw doelen. Daarnaast hebben we minimaal 1 keer per week contact via de app. Maar als je vaker vragen hebt of advies wilt, dan kan dat uiteraard ook.

Inhoud van het programma

Het programma duurt 6 maand en ziet er als volgt uit. We beginnen het traject, zoals gezegd, met een kennismakingsgesprek. In dit gesprek wil ik erachter zien te komen wie je bent, hoe je leven eruit ziet en waarom je wilt deelnemen aan dit coaching programma. Door al deze informatie te verzamelen en erachter te komen waar jouw valkuilen zitten en waar jij advies over wilt hebben, kan ik je zo goed mogelijk helpen en begeleiden richting die gezonde eet- en leefstijl.

Na afloop van het intakegesprek zal ik je vragen om een week lang een eet- en drink dagboekje bij te houden. Hierin schrijf je alles op wat je eet en drinkt gedurende een week. Op basis daarvan schrijf ik een persoonlijk advies op maat voor je. We gaan elke 2 weken met een *challenge* aan de slag. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je stopt met suiker in je thee, als je daar na 2 weken aan gewend bent, gaan we de volgende *challenge* toevoegen. Bijvoorbeeld dagelijks minimaal 1 stuk fruit eten. Zo kijken we per 2 weken wat je nodig hebt om nog wat

gezonder te gaan eten en leven en komt er elke 2 weken een nieuwe *challenge* bij. In de laatste 2 maanden gaan we met weekschema's aan de slag. Je ontvangt dan in totaal 3 keer een weekmenu inclusief recepten. Die schema's evalueren we en zo heb je voldoende variatie in recepten die je zelf kunt gaan maken na het traject.

Mijn filosofie en werkwijze

Zoals al eerder aangegeven, ben ik groot voorstander van natuurlijke en onbewerkte voeding. Daarbij geloof ik heilig in de 80/20 balans, waarbij je 80% van de tijd gezond en gevarieerd eet en 20% mag je minder gezond eten. Niet alleen omdat ik vind dat alles om balans draait, maar zeker ook omdat je het dan beter kunt volhouden. Ik vind het namelijk belangrijk dat je je leefstijl gaat aanpassen en blijvende veranderingen doorvoert. Het is dan ook geen dieet wat ik voorschrijf, maar een andere manier van eten, waarbij ik het van belang vind dat je voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Ik tel dan ook geen calorieën, maar vind gezond en natuurlijk eten veel belangrijker.

Kosten

De kosten voor dit programma van 6 maanden bedragen €375 inclusief btw.

Alles op een rijtje

- 🌿 6 maanden
- 🌿 Samen jouw doelen bepalen
- 🌿 Wekelijks contact en intensieve begeleiding
- 🌿 Elke 2 weken een nieuwe *challenge*
- 🌿 Laatste 2 maanden 3x een weekschema
- 🌿 Persoonlijk advies op maat inclusief weekmenu's
- 🌿 Recepten én tips voor mijn favoriete producten

€ 375

Heb je nog vragen over dit traject of wil je je aanmelden? Stuur dan een mailtje naar info@organichappiness.nl

Disclaimer

Ik ben geen dokter of diëtist. Als je met gezondheidsklachten kampt, adviseer ik je om contact met je dokter of diëtist op te nemen. Alle informatie is bedoeld als advies en niet als medicijn tegen bepaalde klachten. Organic Happiness aanvaardt dan ook geen enkele verantwoordelijkheid ten aanzien van mogelijke opgelopen directe of indirecte schade als gevolg van het gebruik van de geboden informatie. Claims hieromtrent zijn uitgesloten. Voor meer informatie kun je onze [disclaimer](#) lezen.