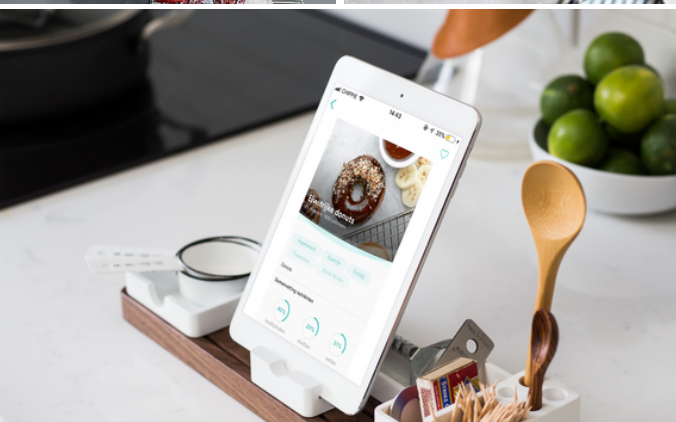


FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

ONLINE COACHING E-BOOK



VOORWOORD

Hallo topper,

Wat goed dat je samen met mij aan de slag gaat! Ik vind het super knap dat jij deze keus voor jezelf hebt gemaakt.

Dat je ervoor kiest om in jezelf te investeren. Dat je klaar bent voor verandering. Dat je klaar bent om jouw eigen persoonlijke unieke succesverhaal te worden. Ik vind het onwijs tof dat ik jou daar als persoonlijke coach bij mag gaan helpen!

Mezelf even voorstellen lijkt mij wel zo prettig, gezien we elkaar de komende tijd veel gaan spreken via de chatfunctie.

Ik heb inmiddels al heel wat persoonlijke informatie van jou mogen ontvangen. Dank je wel daarvoor! Ik weet dus inmiddels al heel wat van jou als persoon. Maar ik wil je heel graag ook wat meer over mijzelf vertellen. Ik wil een band met je opbouwen. Zodat je jezelf ook prettig en op je gemak bij mij voelt als jouw persoonlijke coach.

Ik wil dat je jezelf kan zijn. Dat je open en eerlijk durft te zijn naar mij. Zodat je ook zin en lol gaat ervaren tijdens ons coaching traject. Zodat wij samen kunnen gaan knallen om jouw fysieke doelen te gaan verwezenlijken!

The logo for 'FITCOOKING' is centered at the top. It features the word 'FITCOOKING' in a large, thin, black, sans-serif font. Below it, the words 'FITNESS • FOOD • LIFESTYLE' are written in a smaller, similar font, separated by dots. The background of the top section is a light gray with a white geometric shape behind the text. To the left of the text, there are various fresh ingredients: green spinach leaves, a slice of yellow lemon, a whole brown onion, a small white jar with a lid, a wooden spoon, and a small round tin with a logo.

FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

Mijn naam is Veerle Trum, eigenaar van [Fitcooking.nl](https://fitcooking.nl).

Ik ben 31 jaar en momenteel woonachtig in Curaçao. Reizen is een grote hobby van mij. Daarnaast werk ik graag in de zon.

Ik ben schrijfster van drie zeer succesvolle edities van Fitcooking. Zoals je waarschijnlijk al begrijpt, heb ik een grote passie voor voeding en training. Dagelijks ben ik dan ook veel te vinden in de keuken of in de sportschool. Daarnaast ben ik een Nederlandse influencer op het gebied van fitness en voeding. Mocht je mij nog niet volgen op Instagram? Dan weet ik zeker dat je het inspirerend vindt om mij te volgen. Neem dus gerust een kijkje op mijn **Instagram: Fitcooking.nl**

De reden dat ik online coaching geef en jou wil gaan helpen is omdat ik volledig achter mijn 'lifestyle' sta. Dit wil ik ook graag met jou delen. Ik wil graag jou helpen om je fysiek en mentaal op je allerbest te voelen.

Zelf ben ik eigenlijk altijd redelijk slank geweest, maar dan heb ik niet meer over een maatje 36. Naarmate ik ouder werd kwam er erg veel verandering in mijn figuur. Logisch, dit proces maakt helaas vrijwel iedereen mee, na de dertig te zijn gepasseerd;) Toen ik net begon met fitnessen had ik veel moeite om resultaat te behalen...



FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

Ik had onvoldoende kennis over training en voeding om mijn fysieke doelen te behalen. Het internet is een bron van versplinterde informatie die vaak meer verwarring schept dan duidelijkheid. Dit zal je vast herkennen. Dit zorgde er ook bij mij voor dat ik op een gegeven moment door de bomen het bos niet meer zag. Heel frustrerend als je zo graag wilt!

In de afgelopen 5 jaar ben mij gaan verdiepen in voeding en krachttraining. Ik heb een nieuwe lifestyle voor mezelf gecreëerd. Door mijn getoonde passie, discipline en leermomenten heb ik inmiddels ook mijn droomlichaam weten te bereiken.

Deze kennis en passie wil ik dan ook heel graag met jou delen. Het is mijn doel om jou persoonlijk te helpen om jouw reis richting een slank, fit en strak lijf gemakkelijker en aangener te maken!

Het is mijn doel om jou te helpen om jouw voeding op orde te krijgen. Daar zit vaak de grootste winst als het gaat om fysieke doelen bereiken. Het motiveert als een coach met je meekijkt. Daarnaast kan ik de puzzelstukjes voor jou aan elkaar leggen wanneer jij zelf niet meer weet wat je moet doen.



FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

Ik ga je tips geven wanneer je het even niet meer weet, of wanneer even de motivatie kwijt bent om door te gaan. Ik wil als coach niet alleen de kennis overdragen. Ik wil er ook voor zorgen dat jij focus houdt. Ook als die dalen ontzettend diep zijn. Ik wil je dat je weet dat je er niet alleen voor staat.

Wij hebben samen een gezamenlijk doel. Ik stop pas wanneer jij blij bent met je resultaat en trots bent op jezelf en op je lichaam. Dat is mijn einddoel! Ik wil dat jij over een aantal weken jouw succesverhaal met iedereen wil en kan delen. Ik heb er onwijs veel zin in!

Ik spreek je snel via de chatfunctie in de app.

Sportieve groet,

Veerle Trum

PS. Vergeet niet alle informatie te lezen die je van mij hebt ontvangen. Neem even rustig de tijd om alles goed te lezen. Vergeet het handboek over de voedingsapp niet, zodat je op de hoogte bent van alle functies. Daarnaast vind ik het erg belangrijk dat je jezelf houdt aan onze progressie afspraken. Zet dit eventueel in je telefoon zodat je het niet kan vergeten;)



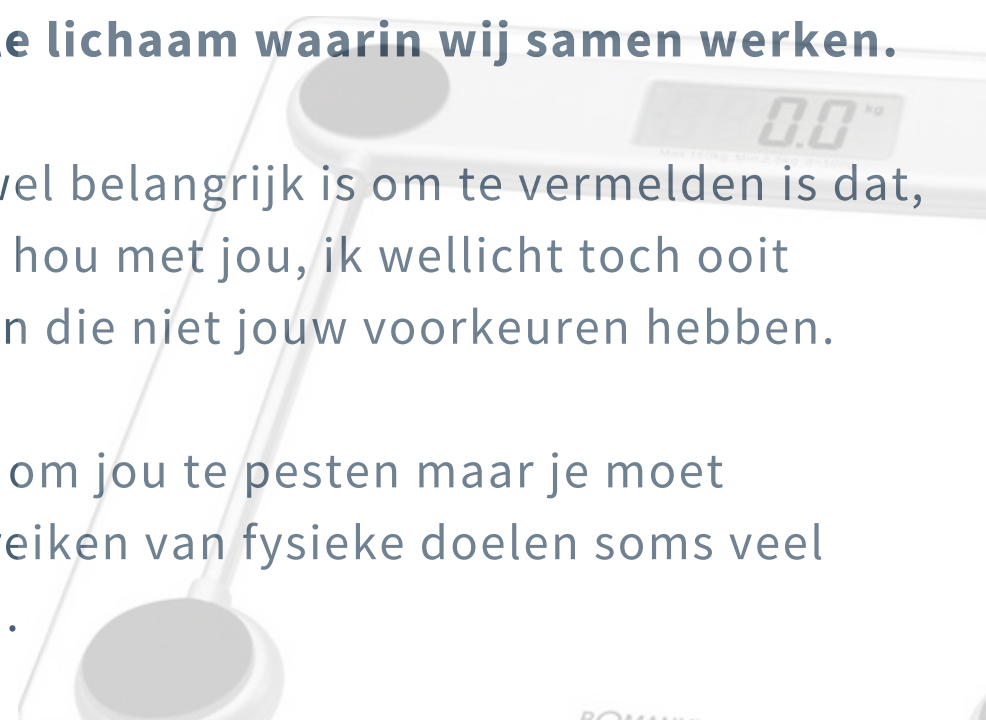
AFSPRAKEN & PROGRESSIE METEN ONLINE COACHING

Het is voor jou als klant, en voor mij als jouw persoonlijke coach, erg belangrijk dat jij de moeite neemt om goed je progressie te meten. Sterker nog, het is zelfs essentieel. Ik neem namelijk samen met jou, op basis van deze informatie bepaalde beslissingen die jou gaan helpen om jouw fysieke doel(en) te bereiken.

Ik zeg bewust “samen” omdat ik altijd waarde hecht aan jouw persoonlijke mening. Het is dan ook een gezamenlijke reis richting jouw ideale lichaam waarin wij samen werken.

Wat voor mij als coach wel belangrijk is om te vermelden is dat, ondanks dat ik rekening hou met jou, ik wellicht toch ooit beslissingen moet nemen die niet jouw voorkeuren hebben.

Dit doe ik uiteraard niet om jou te pesten maar je moet begrijpen dat bij het bereiken van fysieke doelen soms veel psychologie komt kijken.



Zelfs als je veel ervaring hebt kan het psychologische aspect soms best lastig zijn. Maar dat is nou exact de reden waarom je een coach hebt. Ik kijk objectief naar jouw situatie en kan dan ook objectief beslissingen nemen en je hierbij persoonlijk begeleiden.

Het meten van de data zoals uitgelegd in het e-book is voor ons beide dus van groot belang. Ik neem op basis van deze informatie (en andere factoren) dus ook beslissingen over jouw voortgang.

Progressie meten is niet moeilijk. Het is alleen wel belangrijk dat jij er nauwkeurig en eerlijk mee om gaat. Des te nauwkeuriger jij bent, des te beter ik jou kan helpen.

Je doet dit voor jezelf en eventueel voor mij als je coach. Het heeft dus geen zin om dingen achter te houden, te verzinnen of verkeerde metingen door te geven omdat je weet dat je wat minder hard je best hebt gedaan.

Ben eerlijk naar jezelf, en naar mij als je persoonlijke coach.

The bottom half of the page features a background image of a healthy meal. On the left, there's a green salad with leafy greens and a dressing drizzle. To the right, a stack of golden-brown waffles is visible, topped with what looks like fruit or cream.

Je kan met mij echt alles bespreken wat te maken heeft met je fysieke (of mentale) progressie. Niets is taboe wat mij betreft. Ben dus niet bang om met mij te communiceren via de chatfunctie in de app over hetgeen dat jou dwars zit.

Ook feedback richting mij als coach hoor ik graag. Daar kan ik namelijk alleen maar van leren.

Uitleg & afspraken over progressie meten

Er zijn een aantal lichamelijke parameters die gemeten moeten worden om objectief jouw fysieke progressie te kunnen meten.

Daarnaast ga ik je nog vragen om een aantal subjectieve dingen door te geven op basis van jou gevoel en training.

Het enige wat ik van jou nodig heb, is wekelijks onderstaande informatie. Je ontvangt van mij ook een persoonlijke progressietabel. Hier kan je alle informatie in verwerken.

Deze kan je terug vinden in de bijlagen van de e-mail. Ik zal hieronder uitleggen hoe jij de data kan meten en wat ik hierin van jou verwacht.

1. Wegen op de weegschaal

Er is hier in mijn ogen maar één objectieve optie. Ik wil heel graag dat jij elke dag je gewicht meet.

De ervaring met mijn klanten, leert dat veel van hen de weegschaal zeer irritant of eng vinden. De weegschaal zorgt zelfs vaak voor paniek.

Dat komt in mijn ogen omdat ze niet consequent meten. De waarheid is dat de weegschaal elke dag zal fluctueren. Dit komt met name door vochtverschil in je lichaam. Dit kan vele oorzaken hebben: wat je eet, stress, water drinken, hoe hard je traint, menstruatie, spijsvertering, etc.

De fluctuaties zorgen ervoor dat we alleen op basis van de weegschaal op zich geen beslissingen kunnen nemen over jouw persoonlijke voortgang. Daar is meer data voor nodig die ik verderop graag aan je uitleg.

Maar het is voor ons beiden wel heel belangrijk dat je elke dag je gewicht meet. Dit is een belangrijke gezamenlijke afspraak.

Wat moet je doen:

- 1. Sta op en ga direct naar het toilet (zonder te eten of te drinken)**
- 2. Ga na het toiletbezoek direct naakt op de weegschaal staan**
- 3. Noteer je gewicht**
- 4. Dit doe je 7 dagen in de week.**

Je telt je gewicht van zondag t/m zaterdag bij elkaar op en deelt het door 7 dagen. Je krijgt dan je gemiddelde gewicht van die week. Je dagelijkse gewicht en het gemiddelde gewicht noteer je bij gewicht in de progressietabel die je van mijn hebt gekregen.

Let op: Je dient zelf het ingevulde progressietabel elke week naar mij door te sturen. Dit kan via de voedingsapp of via de e-mail: coaching@fitcooking.nl

Het makkelijkste is als je voor jezelf een vaste dag afsprekt en dit in de agenda zet. Zo kan je het niet vergeten door te sturen naar mij. Je bent zelf verantwoordelijk je netjes aan deze afspraak te houden;)

PS. Meet je gewicht gelieve alleen op je eigen weegschaal.

Wat doe je als je op dit moment geen weegschaal hebt?

Als je op dit moment geen weegschaal hebt is het belangrijk om er één aan te schaffen. Het enige wat je nodig hebt is dat de weegschaal gewicht meet op 0,1 kg nauwkeurig. Dit is alleen te meten met een digitale weegschaal.

Let op: Er zijn heel veel weegschalen die meer doen dan alleen gewicht meten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan vetmetingen. Deze weegschalen zijn zeer onnauwkeurig en zorgen bij veel klanten voor een verkeerd beeld van de werkelijkheid omdat de weegschaal data levert waar ze niet blij van worden.

Doe dit dus niet! Koop gewoon een weegschaal die puur gewicht meet op 0,1 kg. Meer niet.

Veel klanten van mij hebben de neiging om te wegen in de sportschool. Doe dit niet! Hoewel dat wellicht best een accurate weegschaal kan zijn, sta je daar nooit naakt en met een lege maag en blaas op. Dit geeft dus geen accurate data.

Wat als je één of meerdere dagen geen weegschaal tot je beschikking hebt?

Stel je slaapt een weekend met je partner in een hotel. Je kan vrijdag thuis nog je gewicht meten maar zaterdag en zondag ben je in het hotel. Gewicht meten op een andere weegschaal heeft geen zin. Doe dit dus ook niet.

Wat je doet is dat je de dagen neemt die je wel gewogen hebt, telt deze bij elkaar op, en deelt het door het aantal dagen.

Je krijgt dan nog steeds het gemiddelde per dag, alleen van minder dagen. Dit is geen probleem.

Hou jezelf aan ons gezamenlijke plan en meet je gewicht zoals hierboven aangegeven.

2. Meet je afmetingen op 6 punten één keer per week

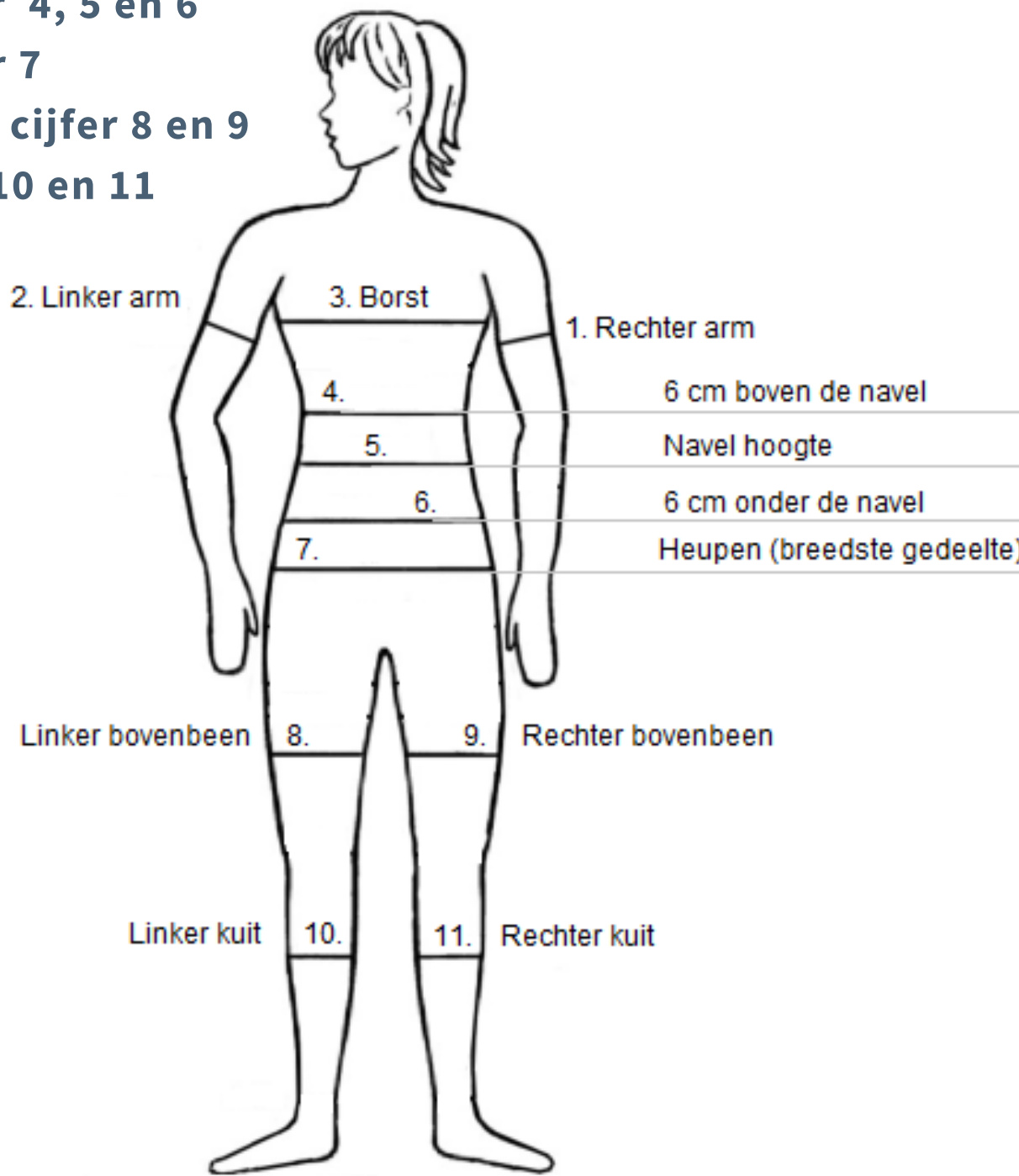
Zoals met de weegschaal heeft het ook hier de voorkeur om te meten op dezelfde dag van de week op hetzelfde tijdstip.

Het beste moment is als je uit bed komt en naar de wc bent geweest. Kies hiervoor dus een dag van de week uit die jou het beste uitkomt en ben hier consistent in. Doe de metingen zelf, zo ben je nooit afhankelijk van iemand en is er minder kans op meetfouten. Je weet immers zelf hoe je meet;)



Zie de afbeelding hieronder voor aanwijzingen waar je moet meten en welke 8 punten er gemeten moeten worden:

- Bovenarm = cijfer 1 en 2
- Borst = cijfer 3
- Navel = cijfer 4, 5 en 6
- Heup = cijfer 7
- Bovenbeen = cijfer 8 en 9
- Kuit = cijfer 10 en 11



Enkele tips voor consistentie en goed meten:

- Denk er over na om een myotape aan te schaffen. Dit handige apparaatje gebruik ik zelf ook.
- Meet je spieren altijd aangespannen
- Meet altijd op het widestste punt van bovenarmen, bovenbenen en kuiten
- Meet je buik op 3 plekken (ter hoogte van de navel, 6 cm boven en 6 cm onder de navel) en doe dit terwijl je buik uitgeademd en ontspannen is.
- Meet tot op 0,1 cm nauwkeurig
- Zorg ervoor dat de myotape correct zit tijdens het meten en niet gedraaid (komt nog weleens voor op de rug tijdens meten borstomvang).

Meet je afmetingen wekelijks op dezelfde dag onder dezelfde omstandigheden. Dat is het meest accuraat.

Vul de gegevens in de progressietabel en lever de informatie op tijd aan bij mij aan.



3. Neem foto's van voor-, achter- en zijkant

Het nemen van foto's heeft meerdere redenen. Ten eerste is progressie op foto's vaak zeer goed zichtbaar. Zeker wanneer we richtingdetails gaan bij een lager vetpercentage.

Ten tweede is het leuk om deze foto's achteraf te hebben voor jezelf of om te kunnen laten zien hoeveel progressie je hebt gemaakt.

Maak iedere week de foto's, bijvoorbeeld direct na het meten van je afmetingen. De foto's deel je ook iedere week samen met alle andere informatie uit het progressietabel.

Een paar tips voor het nemen van foto's:

- Laat de foto's door iemand anders nemen voor de beste kwaliteit
- Neem foto's van voor-, achter-, en zijkant met je hele lichaam erop (ook je hoofd)
- Maak de foto's altijd op dezelfde plek met zeer goed licht in dezelfde kleding
- Maak de foto's in kleding zodat je hele lichaam goed zichtbaar is (sportbeha, ondergoed, bikini, of slip/boxershorts)

Graag ontvang ik zodra wij zijn begonnen, binnen 2 dagen je éérste foto's. Dit is voor mij erg belangrijk zodat ik ook zeker weet dat je de foto's juist maakt. Daarnaast wil ik graag vanaf het begin alle voortgang bijhouden, dat begint dus ook met goede voor foto's.

4. Geef wekelijks een cijfers van 0 tot 5 voor slaap, stress, honger en vermoeidheid

Geef de volgende parameters wekelijks een cijfer van 0 tot 5 (en alles wat daar tussenin ligt) op basis van onderstaande schaal:

Slaap (0 = kwalitatief goede slaap. 5 = insomnia)

Stress (0 = geen stress. 5 = bijvoorbeeld een scheiding)

Honger (0 = geen honger. 5 = extreme honger)

Vermoeidheid (0 = geen vermoeidheid. 5 = zeer vermoeid)

Waarom is deze informatie voor mij van belang?

Deze parameters hebben effect op alles. Mijn doel is om jouw lichaamscompositie te verbeteren. Deze parameters kunnen bijzonder veel invloed hebben op jouw resultaat.

Het is daarom belangrijk voor mij als coach om te weten hoe het met jou als persoon gaat. Op basis daarvan kan ik als jouw persoonlijke coach eventuele beslissingen nemen die jouw proces kunnen verbeteren. Verder kan ik je tips geven om dingen te verbeteren indien nodig.

Stuur bovenstaande data samen met je de andere informatie wekelijks naar mij door via de progressietabel.

5. Geef aan hoeveel dagen van de week je jezelf hebt gehouden aan je calorie- en macrobehoefte

- Het cijfer 7, betekend dus dat jij jezelf 7 dagen exact aan het plan hebt gehouden.
- Het cijfer 3, betekend dus dat jij jezelf enkel 3 dagen aan het plan hebt gehouden.

Is er een afwijking, geef dan aan hoeveel dagen jij je wel aan het plan hebt gehouden. Ik zal dan het volgende met jou bespreken via de chat:

1. Hoeveel calorieën jij meer of minder hebt gegeten.
2. De reden hiervan.
3. Je eigen gevoel hierover.

Gaat dit om een klein verschil, lager dan 80 calorieën. Dan is het niet noodzakelijk dit met mij te delen en te noteren in het progressietabel.

Let op! Het is ook erg belangrijk dat de macronutriëntenverdeling juist is. Dat je jezelf ook hebt gehouden aan de macronutriëntenverdeling zoals deze persoonlijk voor jou is ingesteld in de voedingsapp door mij als coach.

Stuur bovenstaande data samen met de andere informatie wekelijks naar mij toe (ingevuld in de progressietabel).

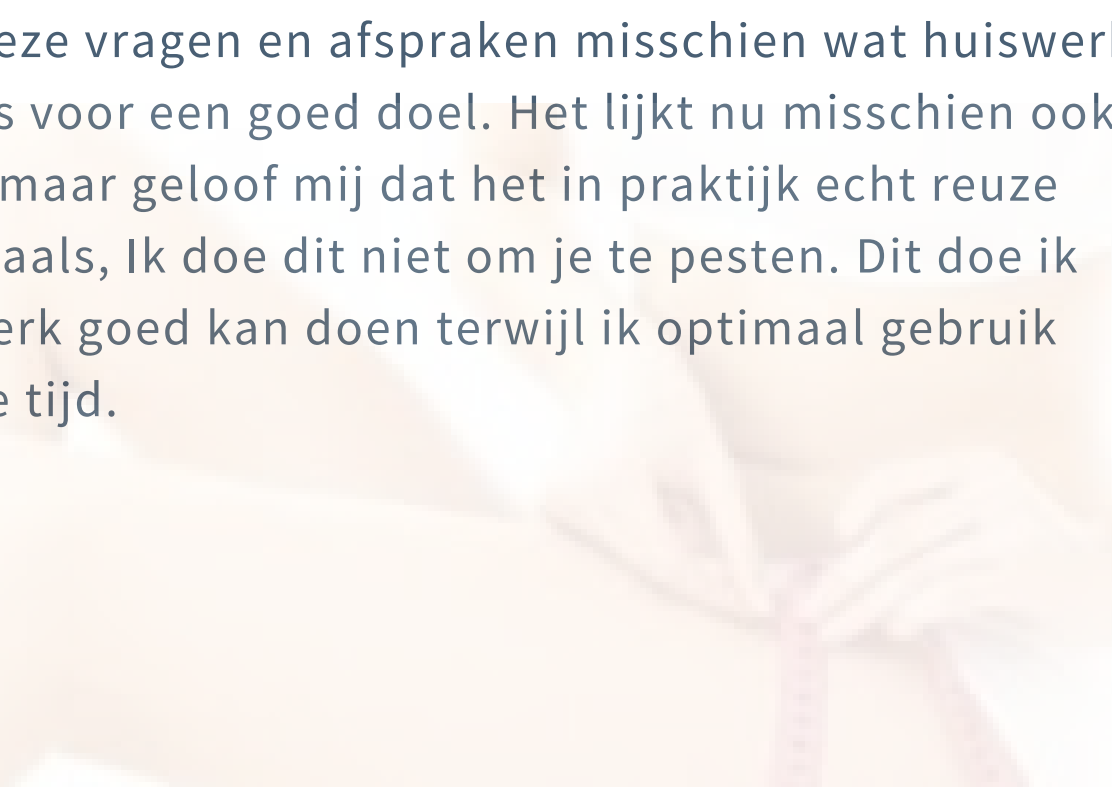
6. Geef trainingsactiviteit door

Laat elke week weten hoe vaak jij bent gaan sporten. Je geeft het totaal aantal uren van die week door via de progressietabel. Geeft daarbij ook aan wat je trainingsactiviteit is geweest.

Bijvoorbeeld: 3 uur krachtraining, 1 uur voetballen en 1 uur cardio.

Tot slot

Ik geef je met deze vragen en afspraken misschien wat huiswerk mee. Maar het is voor een goed doel. Het lijkt nu misschien ook heel veel werk, maar geloof mij dat het in praktijk echt reuze mee valt! Nogmaals, Ik doe dit niet om je te pesten. Dit doe ik zodat ik mijn werk goed kan doen terwijl ik optimaal gebruik maken van onze tijd.

A faint background image showing two hands holding a measuring tape around a waist, symbolizing fitness and health.

HET STAPPENPLAN VOOR ONLINE COACHING

Graag neem ik je mee in een kort stappenplan over onze samenwerking en de online coaching.

Zo weten wij beiden precies wat we van elkaar kunnen en mogen verwachten. Daarnaast heb jij in één overzicht alle informatie die jij nodig hebt om van start te gaan.

Mocht je vragen hebben over het stappenplan?

Stel deze dan gerust via de chatfunctie in de voedingsapp.



Stap 1. Activatie en handboek voedingsapp.

Je hebt van mij de activatiemail ontvangen voor de voedingsapp. Hierin staat ook een handboek met alle informatie over de voedingsapp.

Ik wil graag dat je dit goed door leest zodat je op de hoogte bent van alle functies in de voedingsapp. Mocht je alles goed hebben doorgelezen en je hebt hierover nog een vraag, dan kan je mij hierover altijd contacten via de chatfunctie in de app.

Voeg een leuke foto toe aan je profiel in de voedingsapp. En stuur mij een bericht via de chatfunctie dat jij graag wil beginnen. Zo weet ik dat je alles hebt gelezen en hebt begrepen om verder te gaan.

LET OP: Onder het kopje profiel in de voedingsapp, zie je een aantal persoonlijke gegevens staan.

Ik wil je vragen hier niet aan te komen!

Ik ga dit namelijk allemaal persoonlijk voor jou invullen en klaar zetten.

Stap 2. Gezamenlijke afspraken & het stappenplan

Je hebt van mij een e-mail ontvangen met alle informatie over online coaching. Waaronder dit e-book met het stappenplan. Maar ook in dit e-book staat alles over onze gezamenlijke afspraken omtrent progressie meten.

Daarnaast heb je een Excel bestand ontvangen met een progressietabel. Check dit dus even goed (ook in je spambox).

Ik wil graag dat je alles goed door leest zodat jij alles weet over progressie meten en onze gezamenlijk afspraken over het aanleveren van de juiste informatie.

De afspraken maak ik graag met jou zodat ik mijn werk goed kan doen, terwijl ik optimaal gebruik maken van onze tijd.

Ik hoop daarom ook dat je wekelijks even de moeite neemt om de informatie voor mij te verzamelen, en netjes door te sturen.



Stap 3. Aanleveren beginwaarden progressietabel

Als je de afspraken goed hebt gelezen, dan weet je dat ik graag éérst je foto's wil ontvangen voordat wij van start kunnen gaan met de online coaching.

Ik wil graag vanaf het begin alle voortgang bijhouden.
Dat betekent dus ook dat ik graag de progressietabel van jou ontvang, met jouw ingevulde beginwaarden.

Zo weet ik dat je alle informatie hebt gelezen en ook goed op de hoogte bent hoe je de progressietabel moet invullen.

Je kan de ingevulde progressietabel en de foto's naar mij e-mailen via: coaching@fitcooking.nl of versturen via de chatfunctie in de voedingsapp.



Stap 4. Ik ga de voedingsapp voor jou klaar zetten

Na het aanleveren van alle gegevens ga ik voor jou aan de slag. **Ik ga ervoor zorgen dat de voedingsapp volledig ingesteld wordt op jouw persoonlijke doelen, gegevens en voorkeuren. Ik heb hier 48 tot 72 uur voor nodig.**

Nadat ik alles voor jou heb ingesteld verschijnt er in de voedingsapp voor de komende 10 dagen een volledig persoonlijk voedingsplan.

Zodra dit klaar staat, stuur ik jou een chatberichtje zodat je weet dat je kan beginnen.

In de voedingsapp staat altijd voor 10 dagen een persoonlijk voedingsplan voor jou klaar. Jij zal de eerste dag(en) echter tijd nodig hebben om boodschappen etc. te doen of te bestellen (via de app). Maak je hier niet druk om.

De voedingsapp toont altijd een voedingsplan voor 10 dagen vooruit. Mis je dus in het begin één (of twee) dag(en), dan is dat geen probleem. Er verschijnt automatisch telkens weer een nieuwe dag.

The logo for 'FITCOOKING' is centered at the top. It features the word 'FITCOOKING' in a large, thin, sans-serif font. Below it, the words 'FITNESS • FOOD • LIFESTYLE' are written in a smaller, similar font, separated by dots. The background of the top section is a collage of various fresh ingredients like spinach, lemons, and mushrooms.

FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

Het is natuurlijk alleen wel verstandig om zo snel mogelijk van start te gaan.

LET OP: bovenstaande betekent dat het (nieuwe) 10 dagen voedingsplan en het dagschema voor de huidige dag nog niet direct zichtbaar zijn, wanneer je in het begin de voedingsapp opent.

Dit is dus pas zichtbaar nadat ik persoonlijk alles voor jou heb ingevuld (en ik je een chatbericht heb gestuurd).

Schrik dus niet als je op het begin nog niets ziet staat in jouw voedingsapp, dit is bewust leeg gelaten door mij als coach.

Ik wil je dan ook vragen gelieve niets in jouw persoonlijke profiel aan te passen. Ook niet bij de voedingsinstellingen of statistieken.



Stap 5. Klaar om van start te gaan

Zodra ik alles voor jou klaar heb gezet en je via de chat heb laten weten dat je kan starten, dan ga jij aan de slag. Waarschijnlijk begin je met boodschappen doen voor de komende dage en je eten voorbereiden.

Stuur mij via de chatfunctie een berichtje zodra je begint. Zo weet ik dat je van start bent gegaan.

Stap 6. Het begin van jouw succesverhaal.

Yeah! We gaan beginnen. De eerste paar dagen zal je wat tijd nodig hebben om rustig te wennen aan jouw nieuwe persoonlijke voedingsplan. Je gaat van start met je eerste dagschema die ik voor je heb klaar gezet. Als het recept niet bevalt, dan kan je met 1 druk op de knop het voorgestelde gerecht wijzigen. Het is dus geen probleem, als je een ander gerecht zoekt op het moment dat je iets niet lekker vindt.

Omdat ik als coach persoonlijk, de app voor je hebt ingesteld, wordt er automatisch rekening met al je dieetvoorkeuren. Daarnaast verandert het aantal calorieën van het recept automatisch naar jouw persoonlijke caloriebehoefte.

Via het + kan je altijd een ander gerecht zoeken. Onder het kopje Coach maaltijden, vindt je alle Ook unieke Fitcooking recepten terug. Deze database wordt elke week aangevuld.

Mocht je verder vragen hebben over het gebruik van de voedingsapp. Bekijk dan eerst even het handboek met alle informatie over de voedingsapp.

LET OP: Als je het gerecht hebt gegeten, wil ik aan je vragen het direct af te vinken in de voedingsapp. Zo kan ik namelijk ook zien of je goed op weg bent en alles begrijpt. Maar ook wat je hebt gegeten en of je jezelf daadwerkelijk houdt aan het nieuwe voedingsplan.

Staan er 4 gerechten in jouw dagschema? Dan is het dus ook de bedoeling dat jij 4 gerechten hebt afgevinkt aan het einde van de dag. Is dit niet zo dan ga ik hier zeker vragen over stellen via de chat.

Stap 7. Nieuwe week nieuwe doelen.

De 1e week zit er al weer op. Ik ben erg benieuwd wat je ervaringen tot nu toe zijn. Hoe gebruiksvriendelijk je de voedingsapp vindt en wat je van onze contactmomenten vindt tot nu toe. Dus stuur hierover tussendoor gerust een berichtje of een leuke foto.

Aankomende week gaan wij weer serieus van start! Je hebt de eerste week rustig kunnen wennen aan je nieuwe voedingsplan en de omgeving van de voedingsapp.

Misschien heb ik je hier en daar wat moeten bijsturen, dat is totaal niet erg! Daar ben ik juist voor. Deze week gaan we serieus beginnen en wil ik samen met jou gaan knallen.

Voor we van start gaan, wil ik je voor alle zekerheid vragen of je de PDF over de gezamenlijke afspraken van progressie meten hebt gelezen en begrepen?



The logo for FitCooking is centered at the top. It features the word 'FITCOOKING' in a large, thin, black, sans-serif font. Below it, the words 'FITNESS • FOOD • LIFESTYLE' are written in a smaller, similar font, separated by dots. The background of the top section is a collage of various fresh ingredients like spinach, lemons, and mushrooms.

FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

Zo niet, stel je vraag op tijd. Want ik wil dat je alle dagen goed je progressie bij gaat houden in het progressietabel.

Je dient alle informatie in de progressietabel en de foto's elke week aan te leveren. Dit kan je toesturen via de chatfunctie in de voedingsapp of via de e-mail: coaching@fitcooking.nl.

Het makkelijkste is als je voor jezelf een vaste dag afsprekt en dit in de agenda zet. Zo kan je het niet vergeten door te sturen naar mij. Je bent zelf verantwoordelijk je netjes aan deze afspraak te houden;)

Heb je tussendoor vragen over het bijhouden van je progressie? Of over het invullen van het progressietabel? Stel je vraag gerust via de chatfunctie.



Stap 8. Jouw eerste evaluatie en progressie chat

Zo topper! Jouw tweede week zit er al weer op.
Het is dus de hoogste tijd om je progressie te gaan bekijken.
Zijn de dagen voor jou voorbij gevlogen?

Heb je een hongergevoel ervaren? Of heb je juist het idee gehad dat je de hele week voor twee hebt gegeten?
Hoe is het gegaan met het progressie meten?

Ik weet het, een hoop vragen maar ik ben erg benieuwd hoe het met je gaat.

Vandaag bespreken wij samen even de voortgang via de chat.
Ik analyseer jouw progressie aan de hand van de door jou
aangeleverde gegevens. En waar nodig stuur ik je bij en geef ik
je tips.

Dit gebeurt allemaal online via de chatbox na het analyseren
van jou progressietabel.

Stap 9. Jouw progressie.

Wij hebben zojuist jouw eerste voortgang en progressie besproken in de chat. Natuurlijk wil ik dit ook visueel voor je maken. Ik zorg er dan ook persoonlijk voor dat jouw progressie wordt bijgehouden in de statistieken. Zo kan je dus zelf altijd je voortgang en progressie zien in de tabellen.

LET OP: Zoals je misschien hebt gezien staat niet alles ingevuld in het statistiekenoverzicht. Dit komt omdat ik als online coach meer informatie wil bijhouden dan dat in de voedingsapp mogelijk is. Dit is ook de reden dat jij het progressietabel invult, bijhoudt en wekelijks naar mij doorstuurt.

De progressie en voortgang analyseer ik elke week als coach voor jou. Ik wil je dan ook vragen zelf niets te wijzigen in jouw persoonlijke gegevens.



Stap 10. Voortang en resultaat

Afhankelijk van de termijn van ons coaching traject ga ik je dagelijks verder begeleiding. Er komt steeds meer diepgang in de persoonlijke coaching. Ik ga jou helpen je fysieke doelen te behalen. Ik ga jou helpen tot dat jij tevreden bent met het resultaat. Tot we samen jouw persoonlijke doelstelling hebben behaald.

Iedere week bespreken wij de voortgang via de chatfunctie. Ik hou wekelijks je progressie bij. Waar nodig passen we samen in overleg je voedingsplan aan. Daarnaast bespreken wij veel verschillende persoonlijk onderwerpen. Zodat ik je nog beter kan begeleiden waar nodig.

Dit kan gaan over je motivatie of discipline, maar ook over beweging en training. Dit is dus persoonsafhankelijk, net waar jouw behoefte ligt, ga ik je coachen en begeleiden.

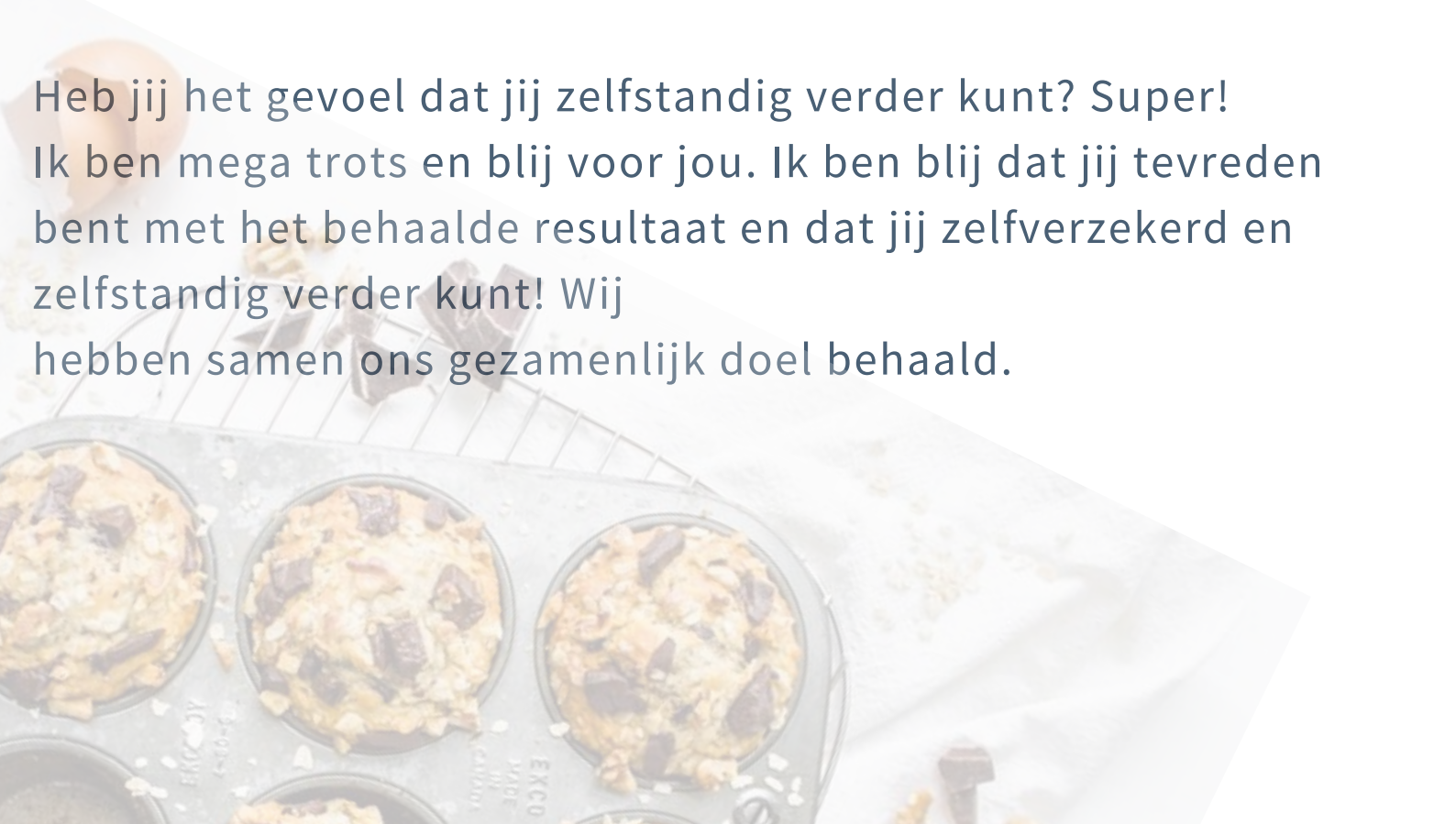
Heb jij tussendoor vragen, dan sta ik 7 dagen in de week voor jouw klaar. Ik doe mijn uiterste best om binnen 12 uur te reageren op jou vragen.

Daarnaast deel ik regelmatig interessante en leuke tips, weetjes en adviseren over diverse onderwerpen in de chatbox

Stap 11. Tot slot.

Ik ben niet op zoek naar een klant die voor altijd afhankelijk van mij is. Ik ben niet op zoek naar een klant die na ons coaching traject niet meer zonder mij kan.

Het doel van mij als online coach, is om jou te leren op eigen benen verder te gaan. Dit kan al na 3 maanden zijn, maar misschien heb je langer begeleiding nodig en werken we voor 6 maanden samen. Dit is afhankelijk van een aantal factoren zoals: Je fysieke doelstelling, jouw beginpunt, je inzet en natuurlijk hoe consistent jij bent.



Heb jij het gevoel dat jij zelfstandig verder kunt? Super! Ik ben mega trots en blij voor jou. Ik ben blij dat jij tevreden bent met het behaalde resultaat en dat jij zelfverzekerd en zelfstandig verder kunt! Wij hebben samen ons gezamenlijk doel behaald.

Hoe kan je de online coaching beëindigen?

Wil jij de samenwerking beëindigen? Geen probleem.

Laat minimaal 3 weken voor het aflopen van jouw huidige (contract) weten dat jij de online coaching wilt beëindigen.

De online coaching van de huidige maand maken wij dan netjes af. Hierna wordt de betaling automatisch stopgezet.

Dit betekent wel dat je helaas geen gebruik meer kan maken van de voedingsapp en de online coaching.

Alle functies in de voedingsapp worden (tijdelijk) uitgeschakeld.

Hoe kan je de online coaching verlengen?

Wil je de online coaching verlengen? Geen probleem. Verlengen gaan zonder tegenbericht altijd automatisch voor de periode die jij in het begin hebt afgesloten (1, 3 of 6 maanden).

Betaal jij de coaching voor 3 of 6 maanden en wil je verlengen? Dan hoef je niets te doen.

Wanneer ik van jou niet tijdig een opzegging ontvang, dan wordt je coaching met mij automatisch met 3 of 6 maanden verlengt.

Wil je opzeggen, let dan wel op dat je tijdig opzegt (3 weken voor het aflopen van de lopende periode).

Hoe kan je de online coaching hervatten?

Heb jij de keuze gemaakt de online coaching te beëindigen maar merk je bijvoorbeeld na 4 weken dat je het toch lastig vindt zelfstandig je fysieke doelen te behalen? Of heb jij misschien een nieuw doel?

Geen probleem. Ik wil je graag weer verder helpen met het behalen van jouw fysieke doelstelling.

Je kan mij altijd een e-mail sturen dat je graag de online coaching wilt hervatten. Wanneer er een plek vrij komt, kan jij direct opnieuw instromen.

Al jouw persoonlijk gegevens, statistieken en resultaten blijven namelijk 1 jaar bewaard in de voedingsapp.

Herstarten is altijd mogelijk voor minimaal 1 maand.
Voor vragen kan je mij altijd contacten via de chatfunctie in de voedingsapp of stuur een e-mail naar:
coaching@fitcooking.nl



Perfectie is geen realistisch doel om voor te gaan. Hierdoor is de kans op falen juist groter.

Ben zo accuraat mogelijk met inachtneming van je ervaring en je doel. Het is belangrijk om flexibiliteit te behouden waardoor je consistent kan zijn op de lange termijn. Dit is namelijk wat jou resultaat gaat brengen. Je leven moet niet draaien om je dieet of training, laat het dus geen obsessie worden.

Realiseer je dat niemand (er zijn er enkele in de wereld maar niet veel) altijd strak volgens een dieet kan leven. Ik zelf ook niet. Er moet ruimte zijn om te genieten. Gun jezelf dat ook. Als je hier moeite mee hebt kan je dit altijd bespreken met mij via de chatfunctie in de voedingsapp.

Blijf niet hangen in een “slechte” fase. Een slecht moment hoeft op zich niet veel schade aan te richten, maar het kan wel een deel van je progressie teniet doen als je er te lang in blijft hangen. Ben dus verstandig! Bespreek dit onderwerp met mij als je hier moeite mee hebt via chatfunctie in de voedingsapp.

The bottom section of the page features a background image of two bowls of healthy food. The bowl on the left contains a mix of green leafy vegetables, sliced avocado, and a piece of salmon. The bowl on the right contains green beans, sliced tomatoes, and a piece of salmon. Both bowls are garnished with small white seeds.

The logo for Fitcooking is centered at the top. It features the word 'FITCOOKING' in a large, black, sans-serif font. Below it, the words 'FITNESS • FOOD • LIFESTYLE' are written in a smaller, black, sans-serif font, separated by dots. The background of the top section shows various fresh ingredients like spinach, a banana, a kiwi, and a small jar of dressing.

FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

Ik hoop daarom ook dat je wekelijks even de moeite neemt om de informatie uit het progressietabel en de foto's voor mij te verzamelen.

Je dient alle informatie elke week aan te leveren via de chatfunctie in de voedingsapp of even via de e-mail:
coaching@fitcooking.nl

Het makkelijkste is als je voor jezelf een vaste dag afsprekt en dit in de agenda zet. Zo kan je het niet vergeten door te sturen naar mij. Je bent zelf verantwoordelijk je netjes aan deze afspraak te houden;)

Ik heb er onwijs veel zin in en ga mijn uiterste best doen om jou richting een mega mooi resultaat te helpen. Ik ga je helpen de beste versie van jezelf te worden, ÉN te blijven!

Ik spreek je snel via de chatbox in de app.

Sportieve groet,

Veerle Trum

Fitcooking.nl

FITCOOKING

FITNESS • FOOD • LIFESTYLE

ONLINE COACHING E-BOOK

Good
Luck
Vibes



heel veel
succes!
je kan het

3 month from
now you'll thank
yourself

