

Individuele voedingsbegeleiding 3 maanden traject met 3 maal persoonlijke afspraak bij het bedrijf.

weeknummer	activiteit	Max. tijdsduur diëtiste
1	Face-to-face intake eventueel met vooraf ingevuld intakeformulier. Diverse metingen zoals gewicht, buikomvang, vet-spier massa.	60 min.
2	Eetpatroon bijhouden in de app en na de eerste week contact via de app of email over bevindingen en adviezen	15
3	App opdracht (bijv. maak een foto van je boodschappenmandje deze week)	15
4	Beeldbellen (bijv. Skype)	30
5	App opdracht (bijv. Maak drie dagen een foto van je warme maaltijd)	15
6	Face-to-face na 6 weken incl. metingen	45
7	eetpatroon bijhouden in de app	15
8	app opdracht (maak een foto van je lunch op het werk)	15
9	e-mail contact	15
10	Beeldbellen	30
11	e-mail contact	15
12	Evaluatie face-to-face, incl. metingen	45
Kosten	Per persoon voor 3 maanden begeleiding	€750 excl. BTW excl. reiskosten

Indien noodzakelijk en gewenst door betreffende medewerker én werkgever, kan de begeleiding worden voorgezet met 3 of 6 maanden, waarna steeds weer evaluatie en rapportage (in overleg) zal plaatsvinden.

Individuele bewegingsbegeleiding

Individueel bewegingsplan voor 3 maanden	Training
<ol style="list-style-type: none"> 1. Assessment en baseline bepalen: intake/evaluatiegesprek en relevante metingen doen. 2. Behandelplan opstellen: Dit overleggen met de medewerker. Gezamenlijk hoofddoel en subdoelen formuleren en deadlines bepalen. Het traject bestaat uit drie maanden. Maximaal kan er dus 3 x 3 maanden individuele training aangevraagd worden (maart-november). 3. Traject 1: (sub)doel dient na drie maanden te zijn behaald. Er zullen twee schema's worden gemaakt waarin de oefeningen van toegankelijk, licht en gemakkelijk zullen gaan naar toegankelijk, zwaar en gemakkelijk. Traject 2: (sub)doel dient na drie maanden te zijn behaald. Er zullen twee schema's worden gemaakt waarin de oefeningen van toegankelijk, zwaar en gemakkelijk zullen gaan naar minder toegankelijk, zwaar en gemakkelijk. Traject 3: (sub)doel dient na drie maanden te zijn behaald. Er zullen 2 schema's worden gemaakt waarin de oefeningen van minder toegankelijk, zwaar en gemakkelijk zullen gaan naar minder toegankelijk, zwaar en complex. 4. Rapportage medewerker individueel. 5. Rapportage bedrijf (met inachtneming van privacy wetgeving, nader af te stemmen) 	<p>1x per week 1uur = totaal 13 uur Per traject, p.p.</p> <p>2x per week 1uur = totaal 26 uur Per traject, p.p.</p>
Uren per traject, per persoon.	13 uur (1 training per week) of 26 uur (2 keer per week)
Kosten per 3 maanden traject, incl. voorbereiding, uitvoering en rapportage	<p>€1760, 1 training per week</p> <p>€2800, 2 trainingen per week. Excl. BTW. Excl. reiskosten trainer.</p>