



WELKOM





Vragen n.a.v. dag 1?



Kenmerken LNIB

- Tool coaching op BRAVO
- Dagmenu's op maat voor gezond gewicht
- Verschillende opties
- Eigen software binnen bestaand systeem Body Support (*)
- Richtinglijnen GV (*)
- Bodycompositie (o.a. vet en spiermassa%)
- Geen rode E-nrs
- Geen 'onrein' vlees
- Alleen via Gezond & Welzijn coaches



Software

The screenshot shows a web browser displaying the website bodysupport.nl/index.php. The browser's address bar and tabs are visible at the top. The website's navigation bar includes the 'BODY SUPPORT' logo, social media icons, a contact email 'rosaline@gezondenweldo...', a 'LOGIN' button, and a list of menu items: 'Home', 'Zakelijk', 'Particulier', 'Sportschool van de maand', and 'Nieuws'. The main content area features a large image of fresh vegetables (peas, tomatoes, basil) on a wooden surface. Overlaid on this image is the headline 'Samen met een coach ga jij nog slimmer van start' and a 'LEES MEER' button. Below the image are two service cards: an orange card for 'PARTICULIER' with the text 'Voeding is energie en met meer energie bereik je sneller je doel. Stel je doel vast. Zoek geen dieet maar vind een gezonde 'lifestyle'.' and a red card for 'ZAKELIJK' with the text 'Garandeer je resultaat en geloof je in het rendement van een totaalproduct voor je leden en voor jezelf?'. Both cards have 'LEES MEER' buttons. The Windows taskbar is visible at the bottom of the browser window.



Intake (2 aan 2) + mailen: Inib@gezondenweldoen.nl





Info nodig voor menu's

- Intake met o.a.
- AVG bepaling
- **Body compositie gewicht + vet%**
- Dagelijkse beweging op orde?
- **Hoever vaak sporten per week?**
- Alcohol?
- Ziek geweest?
- Veranderingen in patroon
- Slaap
- Stress

- **ZONDER INFO GEEN (NIEUWE) MENU'S**



Verwerkingstijd via secretariaat: 2-3 dagen

The screenshot shows a web browser window with the URL leefstijlplannatuurlijkinbalans.nl/contact. The page features a navigation menu with items: Home, Over ons, Leefstijlplan, Onze coaches, E-coaching, Korting zorgpremie, Referenties, and Contact. The main heading is 'CONTACT'. Below it is a contact form with fields for 'Naam *', 'E-mailadres *', 'Onderwerp', and 'Bericht', followed by a 'Verzenden' button. To the right of the form, contact information is provided: 'Leefstijlplan natuurlijk in balans™', 'Secretariaat: Marianne Kempe - Hak, Bastion 81, 8223 GK Lelystad', 'Telefoon: 06-49084851', and 'E-mail: LNIB@gezondenweldoen.nl'. A map at the bottom shows the location of the office in Lelystad, with a popup for 'Leefstijlplan natuurlijk in balans p/a Gezond & Weldoen'. The browser's taskbar at the bottom shows various application icons and the system tray with the date 23-9-2019 and time 0:59.



Persoonlijk Leefstijl Advies t.a.v. voeding (+ uitleg periodisering)





Menu's en keuzelijst (zie voorbeelden DO)





Stabilisatieperiode!





Geen dieetadvies maar leefstijlcoaching

1. Infographic BRAVO holistisch 3 fasen.pdf - Adobe Reader

Bestand Bewerken Beeld Venster Help

Openen Gereedschappen Invullen en ondertekenen Opmerking

5 BRAVO-factoren

- VOLDOENE BEWEGING NEMEN
- NIET ROKEN
- GEEN OF WEINING ALCOHOL DRINKEN
- GEZONDE VOEDING ETEN
- VOLDOENE ONTSPANNING NEMEN

3 Fases

- WETEN
- BEWUSTWORDEN
- DOEN

Holistisch

- LICHAAM EN GEEST ZIJN EEN
- EN BEÏNVLOEDEN ELKAAR

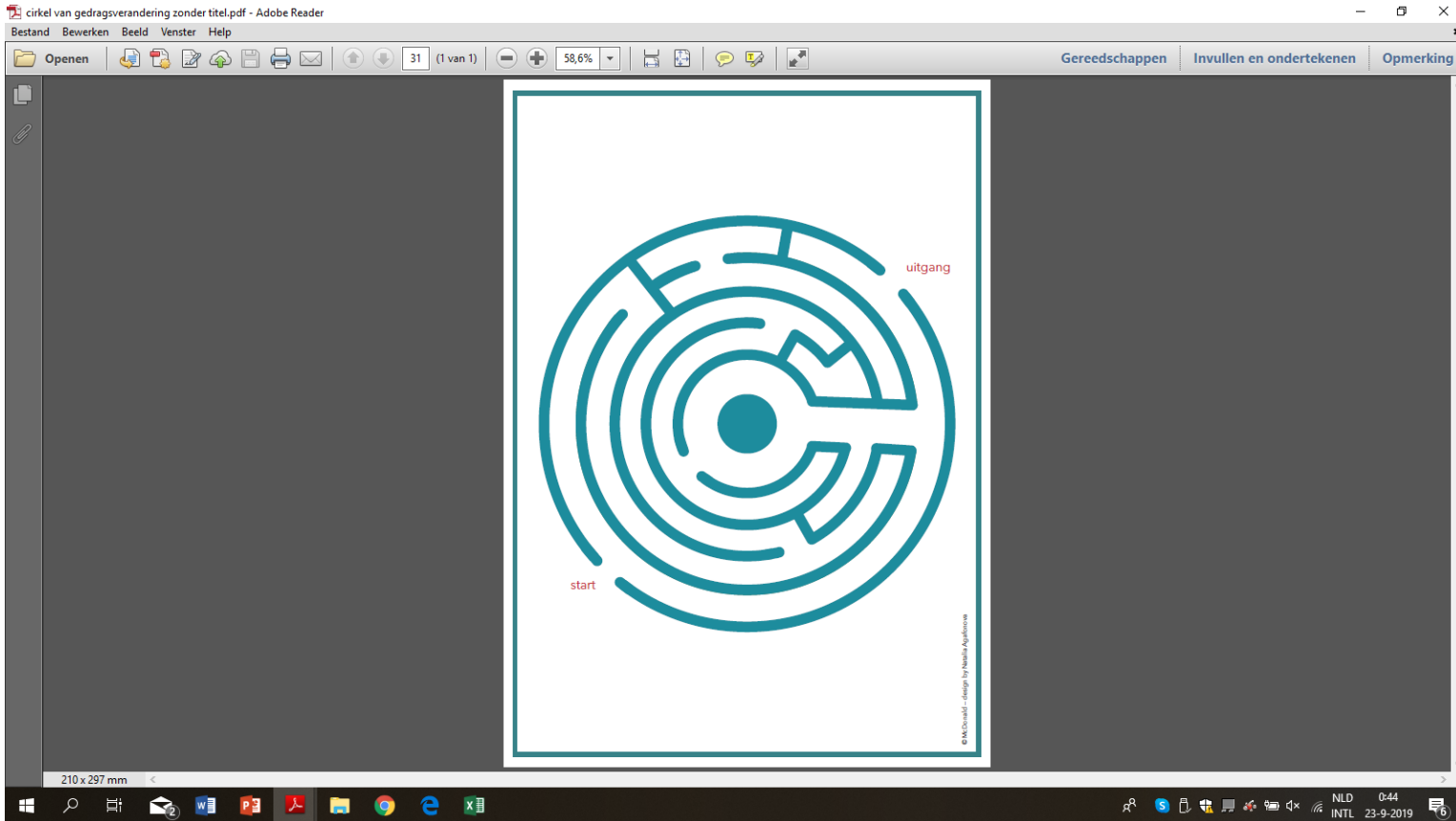
LIEFSTIJLCOACHING VOLGENS SNIJDERS,RATERING & VAN DE HEIJDEN 2018

© Jansen & Kalkman - design by Health Agency

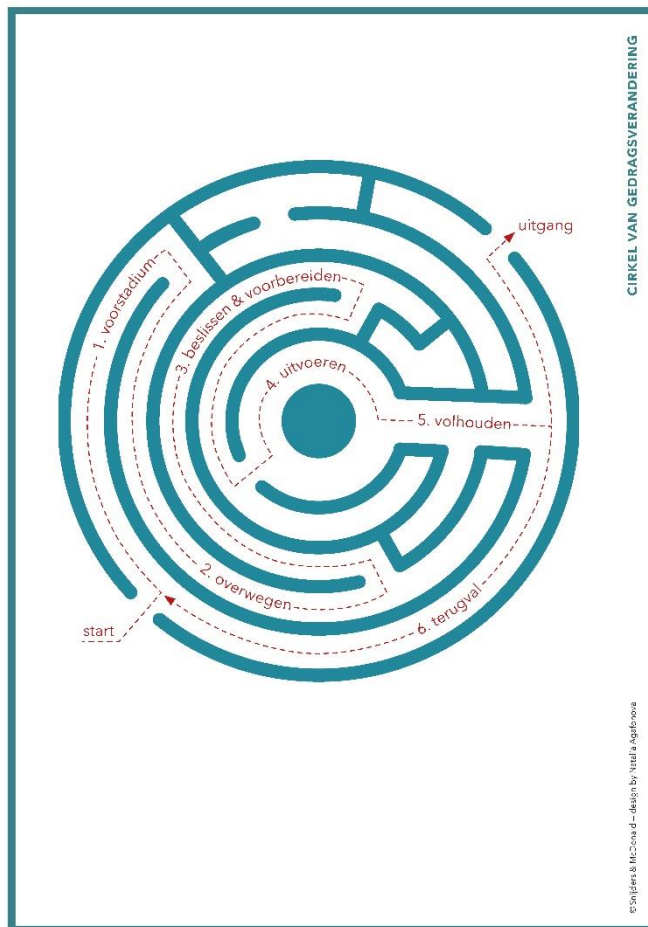
NLD 0:43
INTL 23-9-2019



Hoe zat het ook al weer...? (2 aan 2)



Cirkel van gedragsverandering





Coaching technieken in relatie tot LNIB

Coaching technieken in relatie tot LNIB

Ezelsbruggetjes voor de coach

Laat **OMA** thuis



OPINIES
MENINGEN
ADVIEZEN

Wees een **OEN**



OPEN
EERLIJK
NIEUWSGIERIG

Smeer **NIVEA**



NIET
INVULLEN
VOOR
EEN
ANDER

Maak je **DIK**



DENE
IN
KWALITEITEN

Denk aan **ANNA**



ALLES
NAVRAGEN
NIETS
AANNEMEN

Gebruik **LSD**



LUISTEREN
SAMENVATTEN
DOORVRAGEN



COACHING tool: het LNIB logboek

BESTAND HULPMIDDELEN BEELD

LNIB logboek voor cliënten - leeg (3) (Beveiligde weergave) - Word

🔍 - 🗑️ ✕

BEVEILIGDE WEERGAVE Let op - bestanden van internet kunnen virussen bevatten. Als u het bestand niet hoeft te bewerken, kunt u beter in de Beveiligde weergave blijven. Bewerken inschakelen ✕

Logboek van: (naam cliënt)

Dag en datum vandaag:

Voeding/water	
Voldoend water gedronken?	
Honger/trek gehad?	
Opmerkingen t.a.v. menu's	
Wat waren de valkuilen/triggers?	
Hoe ga je deze morgen te voorkomen?	
Omschrijf je planning voeding voor morgen	
Overige opmerkingen / die je met je coach wilt bespreken	

Beweging	
30 min matig intensief?	
Sport?	
Valkuilen?	
Hoe denk je valkuilen morgen te voorkomen?	
Omschrijf je planning beweging voor morgen!	
Overige opmerkingen / die je met je coach wilt bespreken	

ontspanning	
Voldoende slaap gehad vannacht?	
Kwaliteit slaap?	
Tijd voor ontspanning genomen vandaag?	
Voel je je opgejaagd/irritatie?	
Hoe ga je er mee om?	
Wat waren vandaag de valkuilen?	
Hoe ga je de valkuilen morgen voorkomen?	
Omschrijf planning ontspanning voor morgen	
Overige opmerkingen / die je met je coach wilt bespreken	

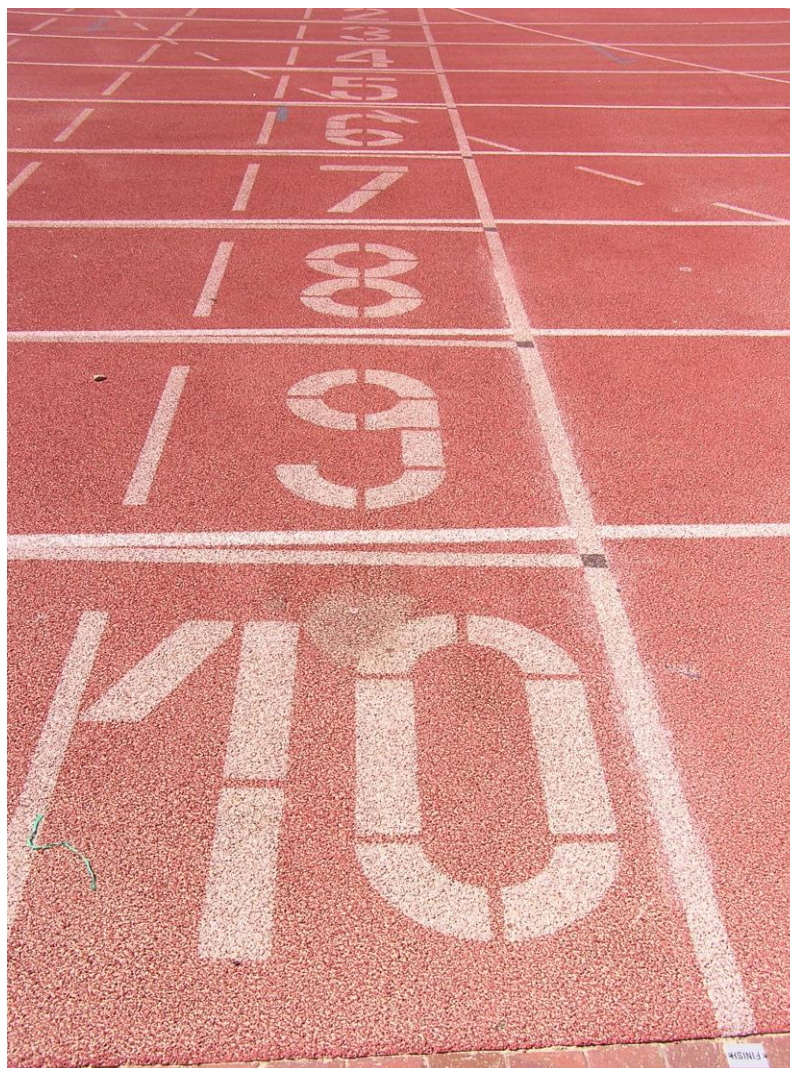
Geestelijk/mentaal welzijn

Stille tijd / gebed / meditatie	
Complimentje aan jezelf:	
Kleine goede daad vandaag/morgen:	
Dankbaarheidsmomenten>	
Overige opmerkingen / die je met je coach wilt bespreken	

Einde van document

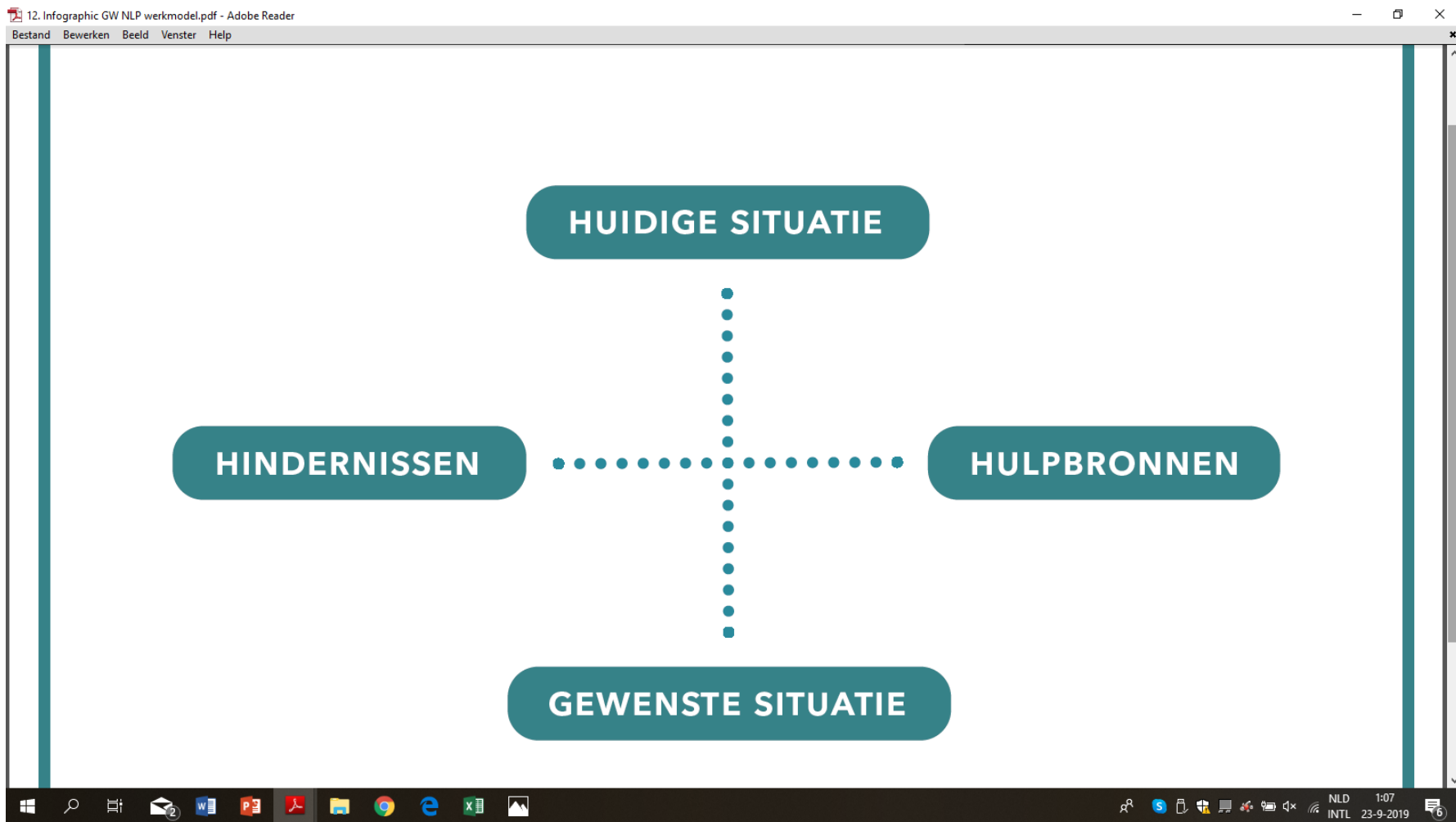


Stapplaten 1 t/m 10





NLP-model





Omgaan met weerstand....





Omgaan met weerstand....

GW BT en BP tips omgaan met weerstand_pdf.pdf - Adobe Reader

Bestand Bewerken Beeld Venster Help

Openen 1 / 1 75%

Gereedschappen Invullen en ondertekenen Opmerking



Zie: lesboek ROTSVAST pagina 141 / Leefstijlbegeleiding pag. 206

Motivatiecirkel / fasen gedragsverandering

OMGAAN MET WEERSTAAND (FASE 6) tips / o.a.

- Oorzaak achterhalen met coachtechnieken
- Wat was/is de trigger?
- Terugvallen op intake >>> motivatie onderzoeken
- Doelen bijstellen, kleinere stapjes?
- Niet in discussie gaan (werkt averechts)
- Discrepantie tussen huidige en gewenste situatie vergroten
- Twijfel zaaien m.b.t. juiste vragen
- Niet beleren
- Gedachten (en daardoor gedrag) bijstellen met coachtechnieken
Zoals stapplaten, M.I. interviewing, G-schema, NLP schema, kernkwadranten
- Verandertaal uitlokken (kracht van woorden)
- Hoe te voorkomen? Maak een preventieplan!
- Bemoedigen inspireren / vallen opstaan en doorgaan





Praktisch: Licentie en tarieven (zie DO)



Website, gebruik logo, folders e.d.

The screenshot shows a web browser window with the URL leefstijlplannatuurlijkinbalans.nl. The website header includes the logo on the left, contact information "Mail naar LNIB @gezondenweldo.nl" with a Facebook icon on the right, and a navigation menu with items: Home, Over ons, Leefstijlplan, Onze coaches, E-coaching, Korting zorgpremie, Referenties, and Contact. The main content area features a large image of a person in a grocery store pushing a cart full of fresh produce while looking at a smartphone. Overlaid on this image is the text: "Succesvol leefstijlprogramma voor het hele gezin" and "Leefstijlplan natuurlijk in balans". The browser's taskbar at the bottom shows various application icons and system information including the date 23-9-2019 and time 1:17.



Naamvermelding + foto

EduCourse | wix My Sites | Wix.com | Onze coaches | Inib

leefstijlplannatuurlijkinalans.nl/onze-coaches

Apps | Christian holidays | Cursussen | Diëtistenpraktijk Vit... | De schaalvraag | Postvak IN | Edit | Leefstijlplan natuurl... | Facebook | Inloggen – Google... | Naast je lopen | LEV... | Gezond & Weldoen

Home | Over ons | Leefstijlplan | **Onze coaches** | E-coaching | Kortling zorgpremie | Referenties | Contact










ONZE COACHES

Op steeds meer locaties in het land kunt u Leefstijlprogramma natuurlijk in balans™ volgen, aan de hand van een persoonlijke coach. U kunt de leefstijlcoaches raadplegen via hun eigen praktijk. Een aantal is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Via hen kunt een beroep doen op een vergoeding via uw aanvullende zorgverzekering.

Coaches van Leefstijlplan natuurlijk in balans™:

1. hebben ruime praktijkervaring met het begeleiden van cliënten naar een gezonde(re) leefstijl
2. hebben aandacht voor de mens als geheel. Verandering aan de buitenkant begint met verandering aan de binnenkant.
3. respecteren en volgen wetenschappelijk erkende richtlijnen van de Gezondheidsraad op het gebied van voeding (Richtlijnen Goede Voeding) en beweging (Kenniscentrum Sport).
4. zijn (bij-)geschoold op het gebied van BRAVO leefstijlcoaching.
5. coachen u stap voor stap in uw eigen tempo
6. verkopen geen dieetproducten.
7. helpen u kiezen voor natuurlijke, blijvende oplossingen

Voor contact: [klik op de foto of laat een reactie achter via het CONTACTFORMULIER](#)
(Nog) geen coach in uw directe omgeving beschikbaar? Wij coachen indien mogelijk ook [online](#).

					
Wilma van der Bodegraven diëtist en gezondheidscoach	Coesa van Sloot diëtist wijkverpleegkundige	Monica Teeuw diëtist wijkverpleegkundige en BRAVO	Anniek Sturm voedingsdeskundige docent	Jorielke Verwoort leefstijlcoach E-mail:	Ingrid Swaanen leefstijlcoach gezondheidscoach en
					

https://www.leefstijlplannatuurlijkinalans.nl/onze-coaches

NLD 1:18
INTL 23-9-2019



Afspraken per 1-1-2020