



WELKOM





Voorstellen



DO en GW docs

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Tabs:** EduCourse, My Sites | Wix.com, Wix Website Editor - gezonder..., Documenten, Leefstijl | Gezond en Weldoen, EduCourse.
- Address Bar:** WebEdu B.V. [NL] | educourse.nl/#/course
- Navigation Bar:** Apps, Christian holidays, Cursussen, Diëtenpraktijk Vit..., De schaalvraag, Postvak IN, Edit, Leefstijlplan natuuri..., Facebook, Inloggen - Google..., Naast je lopen | LEV..., Gezond & Weldoen.
- Header:** WEBEDU, Rosaline McDonald - Ratering Docent, Help.
- Course Navigation:** Docent, Redactie, Module Leefstijlplan Natuurlijk in balans 2019, Opdrachten nakijken, Informatie over deze cursus, Inhoudsopgave.
- Course Content:** Leefstijlplan Natuurlijk in balans, Middenkolom, Leefstijlplan Natuurlijk in balans, Reflectie, Rechterkolom, Lezen, Bijlagen om te downloaden (Voorbeeldmenu's, Overige bijlagen bij LNB, Bonus documenten voor de leefstijlcoach).
- Task:** **LEEFSTIJLPLAN NATUURLIJK IN BALANS**

www.leefstijlplannatuurlijkinbalans
1. Onderzoek waar leefstijlplan natuurlijk in balans volgens jou afwijkt van de richtlijnen goede voeding. Onderbouw je antwoord.
- Right Sidebar:** gezond & weldoen, leefstijlcoaches met een missie, <https://www.gezondenweldoen.nl/cursussen>
- Footer:** EDUCOURSE powered by WebEdu, NLD 9:10, INTL 16-9-2019.



DO en GW docs

Docent Redactie

Module Leefstijlplan Natuurlijk in balans 2019

Opdrachten bekijken

Informatie over deze cursus

Inhoudsoverzicht

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

Middelstukken

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

Reflexie

Reclamestukken

Lezen

Bijlagen om te downloaden

Voordienstukken

Overige bijlagen bij LNVB

Bonus documenten voor de leefstijlcoach

Legenda

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

LEEFSTIJLPLAN NATUURLIJK IN BALANS

www.leefstijlplannatuurlijkinalans

1. Onderzoek waar leefstijlplan natuurlijk in balans volgens jou afwijkt van de richtlijnen goede voeding. Onderbouw je antwoord.

Jouw antwoord

gezond & weldoen
leefstijlcoaches met een missie
<https://www.gezondenweldoen.nl/cursussen>

EDUCOURSE powered by Webedu

Docent Redactie

Module Leefstijlplan Natuurlijk in balans 2019

Opdrachten bekijken

Informatie over deze cursus

Inhoudsoverzicht

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

Middelstukken

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

Reflexie

Reclamestukken

Lezen

Bijlagen om te downloaden

Voordienstukken

Overige bijlagen bij LNVB

Bonus documenten voor de leefstijlcoach

Legenda

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

LEEFSTIJLPLAN NATUURLIJK IN BALANS

2. Onderzoek waar leefstijlplan natuurlijk in balans volgens jou afwijkt van de Bijbelse richtlijnen ten aanzien van voeding. Onderbouw je antwoord.

Jouw antwoord

BIJLAGEN OM TE DOWNLOADEN

VOORBEELDMENUS

1. Voorbeeldmenu's Normaal Hollands

Extern bestand

Download

2. Voorbeeldmenu's Puur

Extern bestand

Download

3. Voorbeeldmenu's Biologisch

Extern bestand

Download

4. Voorbeeldmenu's Vegetarisch

EDUCOURSE powered by Webedu



DO en GW docs

Documenten

Algemene voorwaarden en kosten van basisopleiding
January 01, 2019





DO en GW docs


Browser tabs: EduCourse, My Sites | Wix.com, Wix Website Editor - gezonder..., Documenten, Leefstijl | Gezond en Weldoen | EduCourse


Address bar: gezondenweldoen.nl/gwdocs

Navigation: Apps, Christian holidays, Cursussen, Diëtistenpraktijk Vit..., De schaalvraag, Postvak IN, Edit, Leefstijlplan natuuri..., Facebook, Inloggen - Google..., Naast je lopen | LEV..., Gezond & Weldoen

 *January 01, 2019*
[Download >>>](#)

 **LNIB tarieven 2020**
September 12, 2019
Algemene voorwaarden en tarieven LNIB coaches 2020
[Download >>>](#)

 **LNIB logboek voor cliënten**
August 31, 2019
LNIB logboek voor cliënten
[Download dag sjabloon >>>](#)

 **Intakeformulier cliënten Gezond & Weldoen**
July 31, 2019
Intakeformulier cliënten Gezond & Weldoen r.b.ratering-mcdonald incl. onderzoek hulpvraag en motivatie en AVG bepaling

URL: https://docs.wixstatic.com/ugd/7b39c0_3832a70f288045e49625f26bd505ff23.doc?dn=LNIB_logbo...

Taskbar: Windows, Search, Mail, Word, PowerPoint, File Explorer, Chrome, Spotify, System tray: NLD INTL, 9:14, 16-9-2019

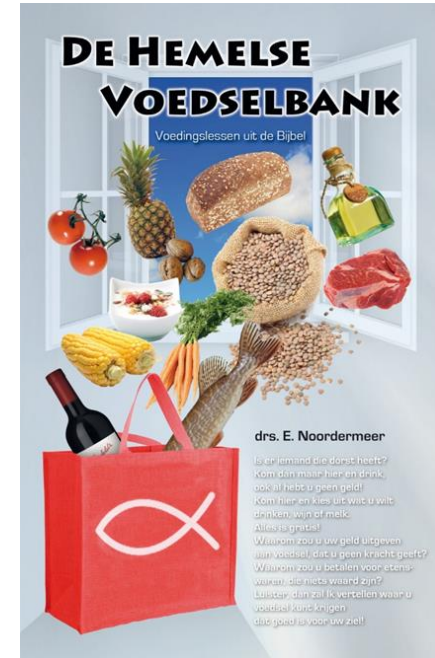


Kenmerken LNIB

- 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



Richtlijnen





Rode E-nummers





Rode E-nummers

- E-621
- E-951
- Zie: <https://www.gezondenweldoen.nl/single-post/2018/05/12/Deze-3-rode-e-nummers-horen-niet-je-boodschappenmandje-thuis>



Goede vlees en vissoorten

**DE HEMELSE
VOEDSELBANK**
Voedingslessen uit de Bijbel

drs. E. Noordermeer

Is er iemand die dorst heeft?
Kom dan maar hier en drink,
ook al hebt u geen geld!
Kom hier en kies uit wat u wilt
drinken: wijn of melk.
Alles is gratis!
Waarom zou u uw geld uitgeven
aan voedsel, dat u geen kracht geeft?
Waarom zou u betalen voor etens-
waren, die niets waard zijn?
Luisten, dan zal Ik vertellen waar u
voedsel kunt krijgen
dat goed is voor uw ziel!

https://docs.wixstatic.com/ugd/7b39c0_018746f6f8cd4eb4ab262bd2b767f303.pdf



Intake



Docent Redactie

Module Leefstijlplan Natuurlijk in balans 2019

Opdrachten nakijken

Informatie over deze cursus

Inhoudsopgave

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

Reflexie

Rechterkolom

Lezen

Bijlagen om te downloaden

Voorleesmemor

Overige bijlagen bij LNI

Bonus documenten voor de leefstijlcoach

Legenda

Leefstijlplan Natuurlijk in balans

NATUURLIJK IN BALANS

www.leefstijlplannatuurlijk.inba

1. Onderzoek waar leefstijlplan natuurlijk in balans volgens jou afwijkt van de richtlijnen goede voeding. Onderbouw je antwoord.

Jouw antwoord

6. Overzicht vet% man vrouw

Extern bestand

Download

BONUS DOCUMENTEN VOOR DE LEEFSTIJLCOACH

1. Intakeformulier incl onderzoek hulpvraag motivatie bron BGN-G&W

Extern bestand

Download

2. BRAVO vitaliteitscheck - zonder punten

Extern bestand

Download

3. BRAVO vitaliteitscheck - met punten

Extern bestand

Download

EDUCOURSE powered by WeEdu

NLD 10:05
INTL 16-9-2019



Intake

INTAKEFORMULIER (*)

Persoonsgegevens

- Datum → → →
- Naam → → →
- Geboortedatum → → →
- Adres → → →
- Postcode/huisnummer → → →
- Telefoon → → →

Meetgegevens

- Leeftijd → → →
- Lengte in meter → → →
- Gewicht → → →
- Middelomtrek → → →
- BMI → → →
- Vert. → → →

Medisch

- Huisarts → → →
- Telefoonnummer praktijk → → →
- Bent u onder behandeling van een specialist? → → →
- Zo ja waarvoor? → → →
- Sinds wanneer speelt dit? → → →
- Welke medicijnen gebruikt u? → → →

HULPVRAAG

- Wat is uw belangrijkste hulpvraag?
- Zijner nog meer hulpvragen?
- Wat verwacht u van mij als coach?
- Binnen welke termijn wilt u wat bereiken?
- Op korte termijn
- Op lange termijn

MOTIVATIE

- Hoe denkt u dat het komt dat u de genoemde hulpvragen heeft?
- Sinds wanneer bestaan deze hulpvragen?
- Hoe graag wilt u uw doelen bereiken (geef hiervoor een cijfer van 1 tot 10)?
- Hoeveel tijd kunt u per dag voor uw herstel uittrekken?
- Welke andere activiteiten kunt u uit uw agenda schrappen?
- Welke grote en kleine hindernissen verwacht u op uw weg naar verandering?
- Als uw hulpvragen opgelost zijn, hoe ziet uw leven er dan uit?
- Welke krachtbronnen in uzelf kunt u aanboren (denk aan prestaties in het verleden)?
- Kunt u voor sociale steun terugvallen op familieleden/vrienden?

HANDTEKENING voor akkoord verwerking persoonsgegevens



Calorieën

3. infographic GW calorieën beestjes - Adobe Reader

Bestand Bewerken Beeld Venster Help

Openen 74,2% Gereedschappen Invullen en ondertekenen Opmerking

CALORIEËN DAT ZIJN
TOCH DIE BEESTJES DIE
'S NACHTS JE KLEREN
KLEINER MAKEN?

The infographic is a square frame composed of various food icons including avocados, bell peppers, mushrooms, tomatoes, asparagus, eggs, and bananas. The text is centered within the frame.

Windows taskbar: NLD 10:42, INTL 16-9-2019



Calorieën : BMR + PAL

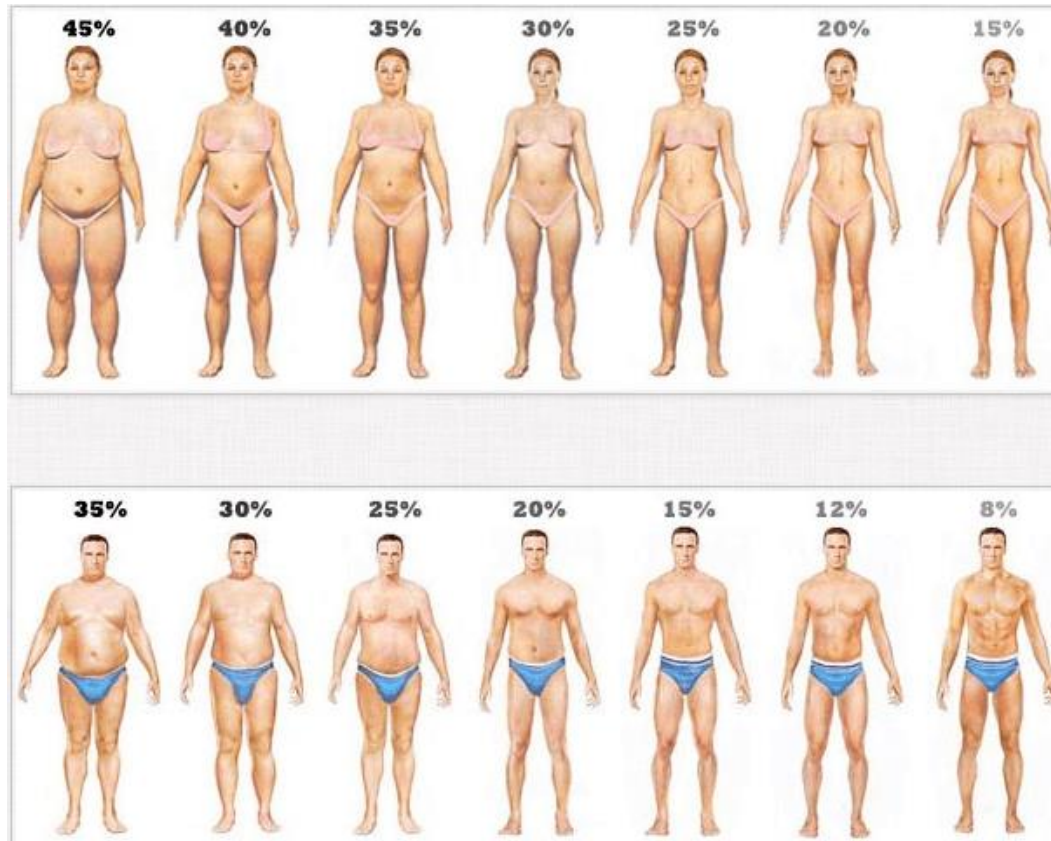


Meten/wegen





Meten / wegen / vet %





Bewustwording: Eetmeter

Mijn Eetmeter

Voedingscentrum eerlijk over eten

Mijn Home Gerrie Hermesen

Mijn Eetmeter

Krijg inzicht in wat jij eet

Benieuwd of je dagelijks voldoende vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt? En in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf? Ontdek het door online Eetdagboek Mijn Eetmeter in te vullen. Je krijgt direct advies op maat.

Nu starten

Gelijk aan de slag met de Eetmeter? Zorg dat je bent ingelogd. Zo blijft alles wat je hebt ingevuld opgeslagen in jouw persoonlijke account.

Wat is Mijn Eetmeter?

Mijn Eetmeter is een eetdagboek waarin je dagelijks invult wat je eet en drinkt. Er staan ruim 90.000 producten in Mijn Eetmeter. De tool laat zien of je voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt. Ook kun je per dag bekijken hoeveel jij eet uit de Schijf van Vijf én erbuten. Voor de producten buiten de Schijf van Vijf reiken we gezondere alternatieven aan. Ook kun je kiezen voor een uitdaging. Zo werk je stapje voor stapje aan een (nog) gezonder eetpatroon.

Wat maakt Mijn Eetmeter uniek?

- 1. Altijd actueel**
Mijn Eetmeter is de enige app die de productinformatie direct haalt uit de Levensmiddelenbank. De Levensmiddelenbank is de onafhankelijke databank van Nederland met uitgebreide informatie over levensmiddelen. Deze databank wordt continu geüpdatet en is daardoor altijd actueel.
- 2. Helemaal gratis en zonder commercieel belang**
Mijn Eetmeter is en blijft gratis. Het Voedingscentrum kan deze app gratis aanbieden omdat wij 100% door de overheid gefinancierd worden om mensen te helpen gezonder te eten. Omdat we geen commercieel belang hebben is onze informatie onafhankelijk en betrouwbaar. We zullen ook nooit je persoonlijke informatie delen met derden.

Gebruik ook de app

Mijn Eetmeter met barcode-scanner

De Eetmeter-app kun je vinden in de [Apple iTunes store](#) en [Play Store](#).

Verhalen gebruikers

Mijn Eetmeter

4 inspirerende verhalen over afvallen

- Jeanette (51) paste haar leefstijl aan
- Ashley (20) viel flink af
- Elly (55) ging gezonder eten
- Marijke (29) viel 12 kilo af

Voedingscentrum.nl maakt gebruik van cookies. Waarom? [Lees onze uitleg.](#) [sluit](#)

LNIB logboek voo...doc LNIB logboek voo...doc

Alles weergeven

NLD 10:45
INTL 16-9-2019



Macronutriënten / excel tabel

	Vrouw	Man	
Gewicht (kg)	82	0	
Leefteijd	56	0	
Palwaarde	2	0	
vermogenvaldigingsfactor	1,375	0	1= niet tot weinig bewegen, 2= 1-3 keer per week intensief, 3= 3-5 keer per week intensief, 4= 6-7 keer per week intensief, 5= dagelijks intensief
BMI (Body Mass Index)	26,47	#DEEL/0!	
Norm	VROUWEN: tussen 18,7 - 23,8	MANNEN: 20,1 - 25,0	
BMR (Basaal Metabolisme in Rust)	1.496	66	
Toets alternatieve rekenmethode	1.509	88	
Op basis van lichaamsgewicht (toets)	1.804	0	



Macronutriënten / excel tabel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
21 PAL		561		-66							
22 Aantal extra Kcal erbij		0		0							
23 Aantal extra Kcal eraf		300		0							
24 Physical Activity Level											
25 Dagelijkse hoeveel benodigde calorieën		1.757		0							
26 Toets obv SDW, sporttoeslag en arbeidsenergie		1.888		66							
27											
28 Benodigde hoeveelheid gram voedingsstoffen											
29 Kcal per dag		1.757		0							
30 koolhydraten (40-70%) tussen de		176	307	0	0						
31 Koolhydraten obv 3-5 uur sport per week**		328	410	0	0						
32 Koolhydraten obv 5-7 uur sport per week		410	492	0	0						
33 Koolhydraten obv 1-2 uur sport per dag		492	574	0	0						
34 Koolhydraten obv 2-4 uur sport per dag		574	656	0	0						
35 Koolhydraten obv > 4 uur per dag		656	820	0	0						
36 eiwit (10-25%) tussen de		44	110	0	0						

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
34 Koolhydraten obv 2-4 uur sport per dag		574	656	0	0						
35 Koolhydraten obv > 4 uur per dag		656	820	0	0						
36 eiwit (10-25%) tussen de		44	110	0	0						
37 eiwit obv lichaamsgewicht (0,8-1,2 per kg)		66	98	0	0						
38 eiwit vegetarier (1,2 per kg)		98		0							
39 eiwit veganist (1,3 per kg)		107		0							
40 eiwit kinderen ((0,9 per kg)		74		0							
41 eiwit zwanger (0,9 per kg)		74		-							
42 eiwit lactatie (1 gram/kg)		82		-							
43 eiwit duursporters		98	115	0	0						
44 eiwit krachtsporter		139	148	0	0						
45 vet (20 - 40%) tussen de		39	78	0	0						
46 Bij overgewicht: vet (20 - 35%) tussen de		39	68	0	0						
47 verz.vet max. 10%		20		0							
48 vezel		30		40							
49 Toets opv 14 gram per 1.000 kcal		25		0							



Software

The screenshot shows a web browser window 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 for Facebook, Twitter, and LinkedIn, a contact email 'rosaline@gezondenweldo...', a 'LOG IN' button, and a list of menu items: 'Home', 'Zakelijk', 'Particulier', 'Sportschool van de maand', and 'Nieuws'. The main content area features a large banner image of fresh vegetables (peas, tomatoes, basil) on a wooden surface. The banner text reads 'Samen met een coach ga jij nog slimmer van start' with a 'LEES MEER' button. Below the banner are two service cards: 'PARTICULIER' (orange background) and 'ZAKELIJK' (red background). The 'PARTICULIER' card contains 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 has 'ZOEK COACH' and 'LEES MEER' buttons. The 'ZAKELIJK' card contains the text: 'Garandeer je resultaat en geloof je in het rendement van een totaalproduct voor je leden en voor jezelf?' and has 'CONTACT' and 'LEES MEER' buttons. The Windows taskbar is visible at the bottom of the browser window, showing the date and time as 16-9-2019 9:19.



Cliënten bestand / AVG

bodysupport.nl/voedingsprogramma.php?p_name=leden

Leden Producten Documenten Faq Afspraken Helpdesk Instellingen

ZOEK lid: [naam] **ZOEK** → Achternaam beginnend met: A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Instellingen: (beheer) Iedereen Iedereen Anhiek Voedzaam Arianne Vitalkinese Cessa van Slooten Corinne Appeltje Eijde Marianne Hak Monica Gevoon Wel Doen Rosaline Ratering Wilma Gevoon Gezond Wilma The Ambassador

Leden actief (41) (klik een lid aan om meer informatie op te vragen en de testen te bekijken!)

Je hebt oude leden die 6 weken geen test ontvangen hebben. Ga naar tabblad opschonen om het programma snel te houden!

Lid toevoegen

Lidnr	Naam	Woonplaats	Telefoon	Geb.datum	Tests	Laatste test	Instructeur
467	Aleisha dollee Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond	Doetinchem		22-03-2001	3	07-05-2019	Rosaline Ratering
469	Anne Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond			05-08-1989	1	12-07-2018	Rosaline Ratering
514	Annelies Bioch	Katwijk	0646513582	10-09-1977	2	27-06-2019	Rosaline Ratering
457	Chris Teunissen	Ellecom	0683639438	01-02-1970	5	31-05-2018	Rosaline Ratering
477	CLIENT 08 Juni 2018 Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond			01-01-2000	0		Rosaline Ratering
473	Client 08 Mei 2018 Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond			01-01-2000	0		Rosaline Ratering
478	Client 09 Juni 2018 Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond			01-01-2000	0		Rosaline Ratering
479	Client 10 Juli 2018 Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond			01-01-2000	0		Rosaline Ratering
480	Client 11 Juli 2018 Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond			01-01-2000	0		Rosaline Ratering
481	Client 12 Juli 2018 Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond	Beek gem montferland		01-01-2000	0		Rosaline Ratering
487	Daniel Roeleveld	Zienkzee	0636147030	01-01-1990	1	10-10-2018	Rosaline Ratering

NLD 9:20
INTL 16-9-2019



Software persoonlijk overzicht

The screenshot shows a web browser window displaying the 'bodysupport.nl' website. The page is titled 'Software persoonlijk overzicht' and shows a user's profile and test results. The user is logged in as Rosaline Ratering. The page includes a navigation menu, a search bar, and a table of test results.

Je bent ingelogd als: rosaline@gezondenweldoen.nl
[Uitloggen](#)

Leden Producten Documenten Faq Afspraken Helpdesk Instellingen

ZOEK lid: [ZOEK](#) → Achternaam beginnend met: A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Instructeur: [beheer](#)
Rosaline Ratering

Lid [Wijzigen](#) | [Terug](#)

Chris Teunissen | Telefoon: 0683939438 | Lidnr: 457
Binnenweg 45 | Email: jelle@gezondenweldoen.nl | Instructeur: Rosaline Ratering
6955AW Eilecom | 01-02-1970, 49 jaar, Man, 1,8m | Ingevoerd op: 27-02-2018

[Lichamelijke klachten](#) [Details](#)

Testen (5) (klik een test aan om meer informatie op te vragen!)

[+ Test toevoegen](#) [+ Eindrapport maken](#)

Testen		Opstartschema	Cardio training	Personal file	Afspraken	Vervangen	Eetboekje			
Datum	Gewicht	Vet %	VVM	BMI	Kcal advies	Kcal menu	Soort menu	Methode	Opmerkingen	Gereed
31-05-2018	104.5	21.1	82.5	28.9	3000	2900	Normaal en Puur	AFVALLEN		✓
16-04-2018	105.9	23.8	80	29	2950	2900	Normaal en Puur	AFVALLEN		✓
29-03-2018	107.9	22.8	76	29.9	2800	2800	Normaal en Puur	AFVALLEN		✓
19-03-2018	108.3	23.3	76	30	2700	2700	Normaal en Puur	AFVALLEN		✓
27-02-2018	110	23.9	76	30.5	2700	2600	Normaal	AFVALLEN		✓

[+ Test toevoegen](#) | [X Annuleren](#)

SLIMMER BEZIG
afvallen · in balans · in vorm

NLD 9:24
INTL 16-9-2019



Software / opties menu's

My Sites | Wix.com | Wix Website Editor - gezonder... | Documenten | Leefstijl | Gezond en Welzijn | EduCourse | bodysupport.nl

bodysupport.nl/voedingsprogramma.php?p_name=leden&action=11&lid=77303&tld=838109

Je bent ingelogd als: rosaline@gezondenweldoen.nl **Uitloggen**

Leden Producten Documenten Faq Afspraken Helpdesk Instellingen

ZOEK lid: **ZOEK** → A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z **Instellingen (beheer)**
Rosaline Ratering

Lid **Terug**

Aleisha dollee Sponsoraccount Stichting Gratis Gezond Nieuweweg 179 7009 HB Doetinchem Email: rosaline@gezondenweldoen.nl 22-03-2001, 18 jaar, Vrouw Lidnr: 487 Instructeur: Rosaline Ratering Ingevoerd op: 30-04-2018

Menu maken voor de test van 16-09-2019

Voordat je een menu kunt printen / mailen moeten er een aantal instellingen gekozen worden.

Aantal weken:	2 weken	
Menu startdatum:	Dinsdag 17-09-2019	<i>i</i> Op welke datum moet het menu ingaan?
Menu type:	Normaal (1100 tot 3300 Kcal)	<i>i</i> Vorig menu type: Normaal
Gewenste Kcal menu:	[Selecteer een type menu] Bio (1400 tot 3300 Kcal) * Feestdagen (1500 tot 3000 Kcal)	<i>i</i> Energiebehoefte: 1857 Kcal, vorig menu: 1850 Kcal (07-05-2019)
Samen eten met:	Fitness (2000 tot 3600 Kcal) Glutenvrij (1200 tot 2500 Kcal) Lactose-arm (1400 tot 2800 Kcal) Normaal (1100 tot 3300 Kcal) Normaal en Puur (1300 tot 3000 Kcal) * Puur en Winters (1400 tot 2800 Kcal) * Puur en Zomers (1400 tot 2800 Kcal) * Schijf van vijf (1100 tot 3300 Kcal) Suikerbewust Extra (1100 tot 3000 Kcal) * Suikerbewust Mild (1100 tot 3000 Kcal) Vegetarisch (1300 tot 3000 Kcal) Winter (1300 tot 3000 Kcal) Zomer (1300 tot 3300 Kcal) Zuivelarm (1400 tot 2800 Kcal)	<i>i</i> Samen eten: genereer voor de eerste persoon op de normale manier een menu en kies bij de 2e persoon 'eet samen met'. Hier zie je iedereen die voor het gekozen menutype afgelopen 6 dagen een menu ontvangen heeft. <i>*</i> Menu's met een sterretje zijn aanbevolen voor gevorderden, maar mogen ook gebruikt worden door beginners.

Opslaan | Annuleren

SLIMMER BEZIG
afvallen • in balans • in vorm

NLD 10:16
INTL 16-9-2019



LNIB **meest gebruikt**

- Normaal (Hollandse pot)
- Normaal en puur (gevorderd puur)
- Biologisch (idem, duurder)
- Suikerbewust (mild en streng)
- Glutenvrij
- Lactose arm
- Feestdagen (extraatjes)

- Geen rode E-nrs
- Geen 'onrein' vlees



LNIB menu's geschikt voor

- Personen vanaf 14 jaar
 - Man/vrouw/gezin (koppelen)
 - Afvallen
 - Aankomen
 - Gezond gewicht behouden / stabiliseren
 - Interesse in gezond(er) leren koken
 - Geen allergie tegen lijsten
 - Bereid om ook zelf na te denken / te variëren
- Uiteindelijk is doel: ZELF doen



LNIB menu's **niet geschikt voor**

- Specifiek medische voedingsvraagstukken
- Instabiele diabetes
- Instabiele schildklier
- Structureel te weinig structuur in levensstijl (eerst aanleren, coaching)
- 'Beterweters' (geen acceptatie van erkende richtlijnen GV)
- 'Allergisch' voor lijstjes
- Ondeskundige coaches



Alternatief en/of

Browser tabs: My Sites | Wix.com | Wix Website Editor | Documenten | Leefstijl | Gezond e... | EduCourse | eetmeter - Mijn Vo... | bodysupport.nl | Gezond & Weldeen

Address bar: mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/

Navigation: Apps | Christian holidays | Cursussen | Dietistenpraktijk Vit... | De schaalvraag | Postvak IN | Edit | Leefstijlplan natuuri... | Facebook | Inloggen - Google... | Naast je lopen | LEV... | Gezond & Weldeen

Mijn Eetmeter

Mijn Home

Gerrie Hermesen

Mijn Eetmeter

Krijg inzicht in wat jij eet

Beneuwd of je dagelijks voldoende vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt? En in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf? Ontdek het door online Eetdagboek Mijn Eetmeter in te vullen. Je krijgt direct advies op maat.

Nu starten

Gelijk aan de slag met de Eetmeter?
Zorg dat je bent ingelogd. Zo blijft alles wat je hebt ingevuld opgeslagen in jouw persoonlijke account.

Wat is Mijn Eetmeter?

Mijn Eetmeter is een eetdagboek waarin je dagelijks invult wat je eet en drinkt. Er staan ruim 90.000 producten in Mijn Eetmeter. De tool laat zien of je voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt. Ook kun je per dag bekijken hoeveel jij eet uit de Schijf van Vijf en eruiten. Voor de producten buiten de Schijf van Vijf reken we gezondere alternatieven aan. Ook kun je kiezen voor een uitdaging. Zo werk je stapje voor stapje aan een (nog) gezonder eetpatroon.

Wat maakt Mijn Eetmeter uniek?

- Altijd actueel**
Mijn Eetmeter is de enige app die de productinformatie direct haalt uit de Levensmiddelenbank. De Levensmiddelenbank is de onafhankelijke databank van Nederland met uitgebreide informatie over levensmiddelen. Deze databank wordt continu geüpdatet en is daardoor altijd actueel.
- Helemaal gratis en zonder commercieel belang**
Mijn Eetmeter is en blijft gratis. Het Voedingscentrum kan deze app gratis aanbieden omdat wij 100% door de overheid gefinancierd worden om mensen te helpen gezonder te eten. Omdat we geen commercieel belang hebben is onze informatie onafhankelijk en betrouwbaar. We zullen ook nooit je persoonlijke informatie delen met derden.
- Voedingswaarde zoals je het eet**
Scan of selecteer je bijvoorbeeld een pasta, dan wil je natuurlijk de voedingswaarden toevoegen van de gekookte pasta; zo eet je het immers. Staan op het etiket de waarden van de rauwe pasta, dan rekenen wij

Gebruik ook de app

Mijn Eetmeter met barcode-scanner

De Eetmeter-app kun je vinden in de [Apple iTunes store](#) en [Play Store](#).

Verhalen gebruikers

Mijn Eetmeter

4 inspirerende verhalen over afvallen

- Jeanette (51) paste haar leefstijl aan
- Ashley (20) viel flink af
- Elly (55) ging gezonder eten
- Marijke (29) viel 12 kilo af

Voedingscentrum.nl maakt gebruik van cookies. Waarom? [Lees onze uitleg.](#) sluit

Windows taskbar: Search, File Explorer, Mail, Word, PowerPoint, PDF, Photos, Spotify, Excel, Camera

System tray: NLD INTL, 10:27, 16-9-2019



Overleg met diëtiste (service G&W) **Arianne van Hoften** www.gezondenweldoen.nl/coaches



The screenshot shows a web browser displaying the 'gezondenweldoen.nl/coaches' page. The page features a search prompt: 'Op zoek naar een Gezond & Welddoen leefstijlcoach in uw omgeving?'. Below this, there is a paragraph of text: 'Wil je vrijblijvend advies over een gezondere leefstijl vanuit Bijbelse principes, met aandacht voor ziel, geest en lichaam? Stel je vraag online aan onze coaches in jouw omgeving. De hier vermelde coaches hebben minimaal 1 jaar werkervaring en helpen je graag verder. Een overzicht van alle leefstijlcoaches van Gezond & Welddoen vind je ook op www.gezondenweldoen.nl'. Three coach profiles are displayed in a row, each with a small photo and a list of qualifications and contact information.

Coach	Qualifications	Contact
DR. ANNEK STURM	Kendsoem Bijbel & Voeding - praktijkopleiding cursisten - Praktijk Voedzaam Advies - BRAVO gezondheidsadvies - houderschap	Annaki@gezondenweldoen.nl
WILMA VAN DER GEER	HEO Diëtetische therapie en begeleiding - BDN gereguleerd voedingskundige - BRAVO gezondheidsadvies - The Ambassadeur - Ziezie	Wilmaidger@gezondenweldoen.nl
ARIANNE VAN HOTTEN	Diëet - orthomoleculair - BDN gereguleerd - praktijk Voedzaam Advies - Oosterschou (B) - arianne@gezondenweldoen.nl	



PAUZE









COACHING / BASICS


My Sites | Wix.com | Wix Website Editor - gez... | Documenten | Leefstijl | Gezond en Wel... | EduCourse | bodysupport.nl | Gezond & Weldoen coac... | +


gezondenweldoen.nl/gwdocs

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

 July 31, 2019
Intakeformulier cliënten Gezond & Weldoen r.b.ratering-mcdonald incl. onderzoek hulpvraag en motivatie en AVG bepaling
[Download intakeformulier >>>](#)

 BRAVO vitaliteitscheck Gezond & Weldoen (invullen)
July 31, 2019
BRAVO vitaliteitscheck Gezond & Weldoen zonder punten
[Download check >>>](#)

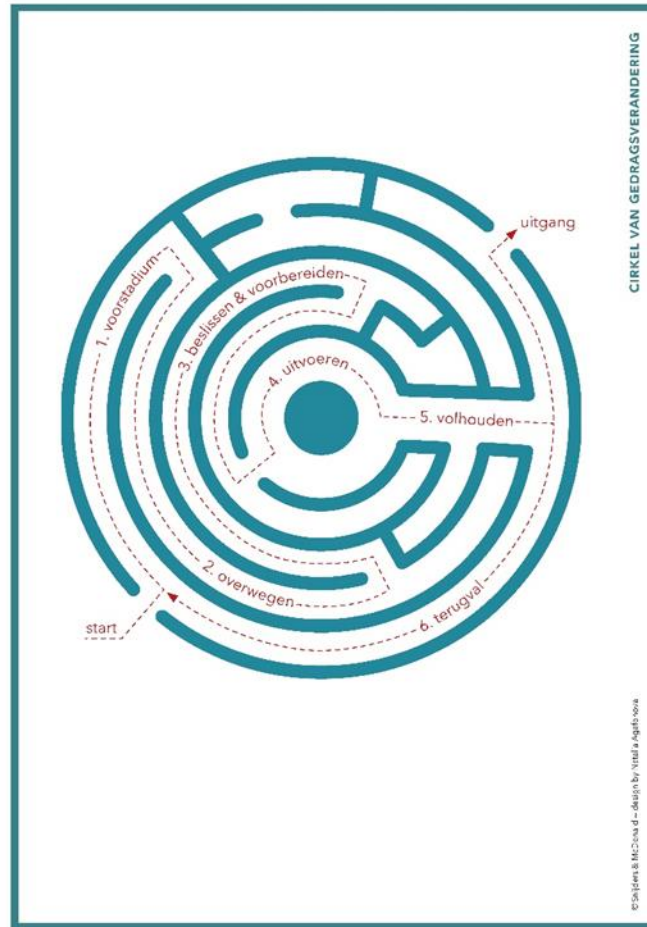
 BRAVO vitaliteitscheck Gezond & Weldoen (uitslag)
July 30, 2019
BRAVO vitaliteitscheck Gezond & Weldoen met punten
[Download uitslag >>>](#)

 Gezond & Weldoen ontspanning & ademhalingsoefeningen

Windows taskbar: 10:32 16-9-2019



COACHING / BASICS





COACHING / 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

SCHERM 1-3 VAN 3



Coaching / basistools

The screenshot shows a web browser window displaying an EduCourse page. The browser's address bar shows the URL www.gezondenweldoen.nl/cursussen. The page header includes the WebEdu logo and the name of the instructor, Rosaline McDonald. A navigation menu on the left lists various course topics, with 'Infographics' currently selected. The main content area displays 'INFOGRAPHIC 12' and 'INFOGRAPHIC 13'. The infographic for 'INFOGRAPHIC 12' is a diagram titled 'HET NLP-WERKMODEL' showing a flow from 'HUIDIGE SITUATIE' to 'HINDERNISSEN' and 'HULPBRONNEN', and finally to 'GEWENSTE SITUATIE'. The right side of the page features the 'gezond &weldoen' logo and the text 'leefstijlcoaches met een missie' along with the website URL. The Windows taskbar is visible at the bottom of the screen.

WebEdu Docent Redactie

Rosaline McDonald - Ratering
Docent

1. Inleiding

2. Coaching & Advies 1: Basiskennis van persoonlijke coaching

3. Voeding

4. Beweging

5. Ontspanning

6. Roken en alcohol - Verslavingen

7. Doelgroepen

8. Coaching & Advies 2: Verdieping

9. Eindopdracht geïntegreerde aanpak met BRAVO

Infographics

Bronnen

Extern bestand Download

INFOGRAPHIC 12

HUIDIGE SITUATIE

HINDERNISSEN

HULPBRONNEN

GEWENSTE SITUATIE

HET NLP-WERKMODEL

Extern bestand Download

INFOGRAPHIC 13

gezond &weldoen
leefstijlcoaches met een missie
<https://www.gezondenweldoen.nl/cursussen>

EDUCOURSE powered by WebEdu

NLD 19:20
INTL 15-9-2019

Coaching / basistools

Cursus aanbod | gezondneldo... | Gezond & Weldoen Leefstijlcoa... | Dank je wel + verzoeken (Re: 1. B... | EduCourse

WebEdu B.V. [NL] | educourse.nl/#/course

Apps | Christian holidays | Cursussen | Diëtenpraktijk Vit... | De schaalvraag | Postvak IN | Edit | Leefstijlplan natuur... | Facebook | Inloggen - Google... | Naast je lopen | LEV... | Gezond & Weldoen

WEBEDU | Rosaline McDonald - Ratering Docent | Help

Docent | Redactie

1. Inleiding

2. Coaching & Advies 1: Basiskennis van persoonlijke coaching

3. Voeding

4. Beweging

5. Ontspanning

6. Roken en alcohol - Verslavingen

7. Doelgroepen

8. Coaching & Advies 2: Verdieping

9. Eindopdracht geïntegreerde aanpak met BRAVO

Infographics

Bronnen

Extern bestand [Download](#)

INFOGRAPHIC 16

S	SPECIFIEK	WAT?	IK WEET PRECIES WAT IK WIL BEREIKEN.
M	MEETBAAR	WAARAAN?	IK WEET PRECIES WAARAAN IK KAN MERKEN OF HET RESULTAAT BEREIKT IS.
A	ACCEPTABEL	WAAROM?	IK WEET WAAROM IK DEZE DOELSTELLING WIL BEREIKEN.
R	REALISTISCH	WELKE?	IK WEET WELKE HAALBARE ACTIES IK ONDERNEEM OM MIJN DOEL TE BEREIKEN.
T	TIJDGEBONDEN	WANNEER?	IK WEET DUIDELIJK WANNEER IK BEGIN EN WANNEER MIJN DOEL BEREIKT MOET ZIJN.

SMART OVERZICHT

Extern bestand [Download](#)

gezond &weldoen
leefstijlcoaches met een missie
<https://www.gezondenweldoen.nl/cursussen>

EDUCOURSE powered by WebEdu

NLD 19:21
INTL 15-9-2019

Coaching / bijbelse verdieping voorbeeld G-schema

G-schema met geloof.pdf - Adobe Reader

Bestand Bewerken Beeld Venster Help

Openen 3 (1 van 1) 58,6%

Gereedschappen Invullen en ondertekenen Opmerking

GEBEURTENIS
Wat is er gebeurd?

GEDACHTEN
Waar heb je zoal aan gedacht door?
Welke gedachten komen er nu in je op?

GEVOEL
Welke gevoelens komen er nu in je op?

GELOOF
Gebruik je geloof in Gods woord.
Wat zegt Hij? Bijvoorbeeld Filip. 4:8 en Rom 12:21

GEDRAG
Hoe kun je nu reageren?

GEVOLG
Wat is nu het gevolg?

G-Schema 2

© McDowall - design by Natalia Aguilera

210 x 297 mm

NLD 19:23
INTL 15-9-2019



COACHING / rollenspellen