

## Tarieven

<b>Kennismakingsgesprek (15 min)</b>	<b>geheel vrijblijvend</b>	<b>Gratis</b>
<b>Voedingsadvies Standaard (13 weken)</b>		<b>€ 360,-</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anamnese / diverse metingen / interview om een uitgebreid persoonlijk behandelplan op te stellen (45 min)</li><li>• Voedingsdagboek waarmee je eetpatroon in kaart wordt gebracht</li><li>• Analysegesprek (75 min) waarin we samen doornemen: persoonlijke berekening energiebehoefte en een uitgebreide analyse voedingsdagboek</li><li>• 3x coachingsgesprek met kennis info, analyse voedingsdagboek en weegconsult (60 min)</li><li>• 3x persoonlijk voedingsadvies, analyse voedingsdagboek en weegconsult (30 min)</li><li>• Support online / per mail bij vragen</li><li>• Voorlichtingsmateriaal, kennis info en recepturen in een handige map</li></ul>		
<b>Voedingsadvies Compleet gecombineerd met Personal Training</b>		<b>€ 590,-</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 13 weken traject zoals hierboven vermeld, <b>plus:</b></li><li>• 4x Personal Training van 1 uur afgestemd op jouw niveau en wensen</li></ul>		
<b>Voedingsadvies Eenmalig (60 min)</b>		<b>€ 75,-</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anamnese / diverse metingen</li><li>• Berekening energiebehoefte en beknopte analyse voedingsdagboek</li><li>• Inclusief voorlichtingsmateriaal en recepturen</li></ul>		
<b>Vervolgconsult (30 min)</b>		<b>€ 30,-</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Coaching / begeleiding / voedingsadvies</li></ul>		
<b>Weegconsult (10 min)</b>		<b>€ 7,50</b>

**Prijzen zijn inclusief voorbereiding, uitwerking en 21% BTW.**

Afspraken kunnen tot 24 uur van te voren worden geannuleerd of verzet zonder dat iets in rekening wordt gebracht. Bij niet tijdig verzetten of annuleren van een afspraak wordt 50% van het tarief voor het betreffende consult in rekening gebracht.



## Club Gezond

Club Gezond onderdeel van Club Actief  
073-621 63 22  
info@club-gezond.nl  
www.club-gezond.nl

*Gewichtsconsulente Petra Gelens*

# Club Gezond

*Geen dieet, maar puur gezonde voeding en beweging om de balans te vinden naar een blijvend gezond lichaamsgewicht.*

## Maatwerk

Bij Club Gezond draait het om jou. Om jouw gezonde voeding, om jouw beweging, om jouw motivatie, om te komen tot een **gezonde levensstijl die past bij jou**. Jij bent tenslotte degene die het traject vol moet gaan houden en moet komen tot de switch: gezond en lekker leven, door gezond en lekker te bewegen en te eten! En dat je daarbij ook nog wat kilo's verliest is mooi meegenomen!

Aangezien niet iedereen hetzelfde is, stemt Club Gezond het programma volledig op jou af.

We bespreken **jouw doelstellingen en wensen** en maken daar vervolgens een passend programma op.

Een **programma wat jou past als een maatpak**. En mochten er nog tussentijdse wijzigingen nodig zijn, dan nemen we jouw maatpak gewoon in of we leggen het uit. Zodat het jou nog steeds past.

## Voedingsadvies en Personal Training

Bij Club Gezond sla je twee vliegen in één klap! Niet alleen krijg je een gezond voedingspatroon, maar ook een persoonlijk beweegplan als je kiest voor de combinatie met Personal Training.

Club Gezond biedt jou de mogelijkheid om samen met gewichtsconsulente Petra Gelens te kijken naar je huidige en gewenste voedingspatroon. Deze zelfde Petra, met jarenlange ervaring als fitnesstrainer en personal trainer, zal een effectief beweegplan voor je opstellen. Er wordt gekeken naar jouw fysieke kunnen en naar jouw motivatie om te bewegen.

Zowel tijdens de training als tijdens de consulten zorgt zij ervoor dat jij maximaal getriggerd en gemotiveerd wordt én blijft!

Met een goed en gezond resultaat tot gevolg.

**Laat Club Gezond jouw stok achter de deur voor je zijn!!!**

## Meer informatie?

Neem voor meer informatie contact op met gewichtsconsulente Petra Gelens via telefoonnummer 073 – 621 63 22 of kom langs bij Club Actief te 's-Hertogenbosch.