

NUTRI 4 U

The #1 for You

SAMEN STERK



INHOUD

	Pagina
Verandering in 5 stappen	4
Informatie dieet en voedingsapp	5-8
Plan 4U	9
Voedingslijst	10-11
Afspraken tussen coach en cliënt	12
Motivatielijst	13
Tips & Tricks	14-15



***VERGELIJK
JEZELF NIET
MET ANDEREN***

***VERGELIJK
JEZELF MET DE
PERSOON DIE JE
GISTEREN WAS***

VERANDERING IN 5 STAPPEN

1

Ik loop door een straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik val erin.
Ik ben verloren, ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet.
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.

2

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik doe alsof ik het niet zie, Ik val er weer in.
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben,
maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.

3

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik zie dat het er is. Ik val er weer in..... het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open. Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld.
Ik kom er direct uit.

4

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik loop er om heen.

5

Ik loop door een andere straat.

GEFELICITEERD

Jouw eerste stappen, naar een ander lichaam en misschien wel leven, zijn gezet!

Hartstikke spannend natuurlijk, maar ontzettend de moeite waard. Het is een proces waarin je jezelf regelmatig zal tegenkomen. Je kunt je nu nog niet voorstellen hoe het allemaal zal zijn als je bent waar je nu nog van droomt. Neem dit stuk in je leven heel serieus, je gaat nu echt iets veranderen. Dat kan veel invloed hebben: op je eigenwaarde, je zelfvertrouwen, je omgeving, de weegschaal en je kledingkast.

Ga alleen bij je coach op de weegschaal en schuif je weegschaal thuis voorlopig aan de kant. Concentreer je vooral op De **gedragsverandering** en dan zal je merken dat het normaal wordt dat je het dieet volgt en laat je je niet leiden door andere zaken. Je valt niet sneller af als je elke dag op de weegschaal staat. Afvallen gaat namelijk nooit snel genoeg. Geloof ons maar: je hebt het er in ieder geval eerder af dan dat je het er aan gekregen hebt en volgens ons moet de focus vooral liggen op het doel dat het er nooit weer aan komt!

Doe het voor jezelf, jij kiest voor deze keuze: trek je niks aan van wat een ander ervan vindt. Dat is soms moeilijk, maar het maakt je sterk! Nooit denken dat je iets niet 'mag' eten vanwege het dieet, jij Kiest ervoor om het niet te eten. En daar heeft niemand anders iets mee te maken.

We zijn erg blij dat je voor ons gekozen hebt om deze reis met jou aan te gaan! Velen zijn je voorgedaan en daar hebben we een hoop van geleerd.

Er wordt zorgvuldig omgegaan met jouw gegevens, zie hiervoor de privacyverklaring op onze website.

Informatie Plan 4U

Ieder persoon is uniek, en daarom verdient iedereen een **persoonlijk en op maat gemaakt plan**. Jouw coach gaat samen met jou en onze voedingsapp een plan samenstellen dat volledig aansluit bij jou! Daarin worden ook andere factoren meegenomen zoals medicijngebruik, allergieën, ziekte, aandoeningen, omgevingsfactoren, werk, BMI etc.

Het Plan 4U bestaat uit 4 fases:

1. **Voorbereiding (Intakegesprek)**
2. **Afslankfase**
3. **Stabilisatiefase (opbouwen naar reguliere voeding)**
4. **Gewichtsbeheersing (ook na het dieet begeleiden we jou)**

Tijdens het volgen van het dieet stellen we samen een realistisch streefgewicht vast. Het Plan 4U is onder begeleiding, fysiek in de praktijkruimte van je coach of online. Dit houdt in dat wij je coachen, wegen en adviseren. Vertrouw op je coach, wij hebben de kennis en het beste met je voor. **Jouw succes is ook ons succes. Behaal jij het beste resultaat dan ben je onze lopende reclame.**



De beste resultaten zien we bij wekelijkse begeleiding. Hierdoor leer je jezelf bewust te worden van je oude voedingspatronen en deze om te zetten in een nieuwe leefstijl. Het Plan 4U is speciaal gemaakt om jouw gewenste gewicht te behouden.

Het is heel belangrijk dat je tijdens het dieet minimaal 3 liter water per dag drinkt. Dit is onder meer nodig om de afvalstoffen af te voeren die vrijkomen bij het afbreken van de vetvoorraad. De sleutel van het Plan 4U is de lage hoeveelheid koolhydraten. Omdat je tijdens het dieet minder koolhydraten binnenkrijgt dan je lichaam nodig heeft, gaat het zelf op zoek naar zijn eigen koolhydraatreserves. Wanneer deze op zijn, wordt de volgende energieleverancier in je lichaam aangesproken, het overtollige vet! Het hongergevoel verdwijnt en je krijgt meer energie. Dit is een medisch volkomen verantwoorde manier om snel gewicht te verliezen.

Intussen krijg je in de vorm van uitgebalanceerde maaltijden alle benodigde voedingsstoffen (zoals vitamines, eiwitten en mineralen) binnen. Er zijn geen aanvullende supplementen of vitaminepreparaten nodig.

Wanneer je het streefgewicht hebt bereikt, ga je steeds meer reguliere voeding toevoegen en Nutri 4U maaltijden afbouwen.

De Nutri 4U Voedingsapp

Hierna kom je in de fase van gewichtsbeheersing. Dit houdt in dat je weet wat je eet en hoeveel je mag eten. Zo weet je wat je moet doen om op gewicht te blijven. **De Nutri 4U voedingsapp** blijft je grote hulp. Wij maken een berekening voor de hoeveelheid calorieën die je met jouw lengte en gewicht per dag mag innemen.

De keuze van het Plan 4U waar we voor kiezen zal mede bepalend zijn voor het tempo van afslanken. Het eindresultaat is echter hetzelfde.

Tot slot nog even enkele zaken op een rijtje: Het intakegesprek duurt 50 tot 60 minuten en de inschrijfkosten zijn éénmalig. Wanneer je bij ons komt voor een intakegesprek, gaan we ervan uit dat je de website van je coach goed doorgelezen hebt. Als er nog vragen zijn is er ruimte genoeg om die tijdens het intakegesprek te stellen. De consulten zijn gratis en duren 20 tot 30 minuten.

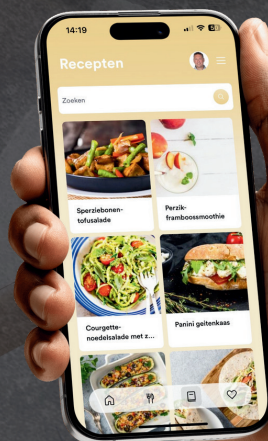
Bij afname van het aantal producten dat bij jouw Plan 4U hoort krijg je een korting van 25% op de Nutri 4U maaltijden, dus minder maaltijden afnemen maakt het niet goedkoper. Na het afvallen kun je een abonnement afsluiten voor het gebruik van de voedingsapp, vraag je coach naar de voorwaarden en de kosten. Hierdoor creëer je een stok achter de deur voor het leven.

Samen met de Nutri 4U voedingsapp en jouw nieuwe leefstijl kun je jouw gewenste gewicht behouden.

Voordelen Nutri 4U Voedingsapp

Met de Nutri 4U voedingsapp krijg je:

- Voedingsschema op maat
- Inspiratie uit meer dan 1500 verschillende recepten
- Handig boodschappenlijstjes
- Progressie bijhouden, voeg wegingen en foto's toe, maak je eigen Plan.
- Chatfunctie met je coach



DE BESTE HULP VOOR HET VERANDEREN VAN JOUW LEEFSTIJL



MEER DAN 1500 RECEPTEN



**Download hier
Jouw
Voedingsapp**



7

Appstore

Playstore

Begeleiding

Je hebt voor Nutri 4U gekozen: je gaat akkoord met de manier waarop wij werken en je volgt het Plan 4U zoals samengesteld met jouw coach. Dat is namelijk de enige verantwoorde, gezonde manier en dus ook de enige manier waarop wij jou kunnen en willen begeleiden. En het belangrijkste: De enige manier waarop jij blijvend succes zult boeken en dat is ons gezamenlijk doel natuurlijk!

Wees altijd eerlijk tegen je coach en tegen jezelf, we zijn er om jou te helpen. Dat gaat niet als we niet precies weten wanneer of waarom het even niet lukte. Die kilo's zijn er meestal niet vanzelf aangekomen, dus het is logisch dat het eens een keer minder goed gaat. Het Plan 4U is een middel om je doel snel te bereiken, maar het past je gedrag niet automatisch aan: Juist daar werken we ook aan. Neem dat serieus en je kans op blijvend resultaat is direct vele malen groter!

Als blijkt dat je het Plan 4U een aantal weken achter elkaar niet goed genoeg vol kunt houden, zal je coach, in overleg met jou, kijken of een ander Plan beter bij je past of dat je het afbouw programma gaat volgen. Het is ongezond om je lichaam steeds in en uit de vetverbranding (milde ketose) te laten gaan. Je krijgt geen vertrouwen in wat voeding met je lichaam doet en het biedt geen hoop op een gedegen afbouwtraject waarin je juist vertrouwen leert krijgen, dat je steeds meer moet eten om het gewicht wat je bereikt hebt vast te houden.

Dat wil niet zeggen dat dit dieet niks voor jou is, maar het kan zijn dat dit niet het goede moment voor jou is. Naast ongezond, is aanmodderen en steeds boos worden op jezelf ook niet echt bevorderlijk voor jouw gemoedstoestand en zelfvertrouwen.

Als je één van onze Plannen voor 80% goed volgt, heb je aan het einde van de rit ongeveer 20% resultaat. Dus we gaan voor 100%

Wanneer jouw coach ziek is, vrij is of vakantie heeft, zul je een weekje over moeten slaan. In sommige gevallen kan er vervanging geregeld worden, maar dat is niet iets wat standaard gebeurt. Vakantie of een vrije dag wordt uiteraard op tijd aangegeven, daar kun je dan rekening mee houden met je bestelling.

Bij ziekte of calamiteiten zoeken we altijd een oplossing zodat je in ieder geval producten kunt halen! **Zorg er dus ook voor dat je 4 dagen producten op voorraad hebt** waarmee jij het dieet prima vol kunt houden. Minder dan het voorgeschreven aantal producten nemen is ongezond en je valt er niet sneller door af. Ook als je iets anders hebt gegeten of gedronken: nog steeds je producten nemen. Deze zijn uitgebalanceerd en bevatten jouw vitamines en mineralen welke jouw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren: zonder die basis ontstaat er een tekort en stagneert je afslankproces.

Producten

Producten zijn altijd in te ruilen voor andere producten tijdens je programma mits de producten nog minimaal 3 maanden houdbaar zijn en deze er nog representatief uitzien. Wanneer je toch producten over hebt en dus geen volledige week nodig hebt, kun je ervoor kiezen om na twee weken weer een afspraak te maken en dan voldoende maaltijden af te nemen (niet verstandig, want je hebt die producten natuurlijk niet over omdat het zo goed is gegaan) of je kiest ervoor dat de 25% korting vervalt. Dit geldt ook als je de overgebleven producten van bijvoorbeeld je zus hebt gekregen.



PLAN 4U

Voordat je start met ons Plan 4U is het van belang dat je altijd deze zes regels volgt

1. Zorg dat je 100% gemotiveerd bent en stel jezelf een doel.
2. Drink minimaal 3 liter water
3. Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 3 liter water
4. Sla geen Nutri 4U maaltijden over. Je valt niet sneller af en krijgt een tekort aan voedingsstoffen
5. Overdag maximaal 4 uren tussen je eetmomenten
6. Bij vragen Whatsapp/bel/email je coach!

Kickstart

- 5x een Nutri 4U maaltijd per dag
- totaal+/- 800-1000 kcal
- 4 maaltijdvervangers en 1 proteïne maaltijd

Diamond

- 4x een Nutri 4U maaltijd per dag + koolhydraadarme warme maaltijd van 300 kcal
- totaal+/- 900-1000 kcal
- 3 maaltijdvervangers en 1 proteïne maaltijd

Ruby

- 4x een Nutri 4U maaltijd per dag + koolhydraadarme warme maaltijd van 300 kcal en tussendoortje van 150 kcal.
- totaal+/- 1050-1150 kcal
- 3 maaltijdvervangers en 1 proteïne maaltijd

Sapphire

- 3x een Nutri 4U maaltijd per dag + lunch van 300 kcal + warme maaltijd van 400 kcal + tussendoor van 150 kcal
- totaal+/- 1250-1350 kcal
- 2 maaltijdvervangers en 1 proteïne maaltijd

Emerald

- 2x een Nutri 4U maaltijd per dag + lunch van 400 kcal warme maaltijd van 450 kcal + 2x tussendoor van 150 kcal
- totaal+/- 1400-1500 kcal
- 1 maaltijdvervanger en 1 proteïne maaltijd

Onyx

- 1x een Nutri 4U maaltijd per dag + reguliere voeding, opbouwen tot maximale verbranding
- totaal+/- 1500-2500 kcal
- 1 maaltijdvervanger of 1 proteïne maaltijd

**BIG
CHANGES
SMALL
STEPS**

VOEDINGSLIJST

Groenten

Alle groenten zijn toegestaan m.u.v. peulvruchten zoals bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kikkererwten, kidneybonen, kievitsbonen, limabonen, spliterwten, sojabonen en linzen

Vlees (vervangers), Vis en Gevogelte

Vlees

Rundertartaar	100 gram
Carpaccio	150 gram
Varkenshaas	125 gram
Runderbiefstuk	125 gram
Paardenbiefstuk	125 gram
Varkensschnitzel (ongepaneerd)	125 gram
Bieflap	125 gram
Varkensfricandeau	100 gram
Varkenshamlap	125 gram
Varkensoester	125 gram
Ossenhaas	125 gram
Varkensoester	125 gram
Mager lamsvlees	90 gram

Tip: vermijd gepaneerde, gemarineerde of bewerkte varianten deze voegen vet/suiker toe.



Gevogelte:

Ei (gekookt)	2 stuks
Kalkoen- of kipgehakt (mager)	100 gram
Kalkoenfilet	125 gram
Kipfilet	125 gram

Tip: Met vel verdubbelt het vetgehalte ongeveer → dus altijd zonder vel gebruiken.

Vlees vervangers

Tofu (ongekruid, light-tofu = extra mager)	100 gram
Tempeh	100 gram
Hüttenkäse	150 gram
Vegetarische "kip" reepjes (ongepaneerd)	80 gram
Vegetarische balletjes mager (ongepaneerd)	70 gram
Vegetarische hamburger mager	80 gram
Vegetarisch gehakt (mager)	80 gram
Vegetarische groenteballetjes (ongepaneerd)	70 gram

Vis

Tonijn (in water)	150 gram
Kabeljauw	150 gram
Schelvis	150 gram
Koolvis	150 gram
Schol	150 gram
Tilapia	150 gram
Dorade	100 gram
Pangasius	150 gram
Zeewolf	100 gram
Tong	150 gram
Heek	150 gram
Forel	100 gram
Zalm	80 gram

Tip: Makreel, paling & zalm zijn niet mager (maar wél gezond door omega-3).



VOEDINGSLIJST

Zuivel

Vla,	150 ml
Optimel Yoghurt	150 ml
Bulgaarse Yoghurt, (mager)	150 ml
Kwark (optimel)	150 ml
Biogarde yoghurt, (halfvol)	150 ml
Yoghurt Griekse stijl, (optimel)	150 ml
Vruchtenyoghurt, (optimel)	150 ml
Melk, (halfvol)	200 ml
Melk, (mager)	200 ml
Sojadrink ongezoet, (alpro)	200 ml
Karnemelk	200 ml
Drinkyoghurt, (optimel)	200 ml
Amandeldrink ongezoet	200 ml

Koolhydraten

Zilvervliesrijst	50 gram
Volkoren couscous	50 gram
Quinoa	50 gram
Bulgur	50 gram
Volkoren macaroni	50 gram
Aardappelen	175 gram
Zoete aardappelen	150 gram
Havermout	50 gram
Wrap	60 gram

Fruit

Appel	1 stuks
Guave	1 stuks
Sinasappel	1 stuks
Grapefruit	1 stuks
Kiwi	2 stuks
Nectarine	2 stuks
Perzik	2 stuks
Mineola	2 stuks
Mandarijn	3 stuks
Pruim	4 stuks
Abrikoos	8 stuks
Druiven	20 stuks
Ananas	125 gram
Kersen	125 gram
Blauwe bessen	150 gram
Kruisbessen	150 gram
Bosbessen	250 gram
Bramen	200 gram
Watermeloen	200 gram
Aardbeien	250 gram
Frambozen	250 gram
Galiemeloen	300 gram

Granen

Brood, volkoren	1 snee
Brood, meergranen	1 snee
Brood, vezelbruin	1 snee
Brood, vezelwit	1 snee
Brood, Vikorn	1 snee
Brood, spelt	1 snee
Marrokaanse brood	35 gram
Bruin brood, geroosterd	1 snee
Turks brood	35 gram
Krenten brood	1 snee
Mais brood	1 snee
Cracker, Volkoren	2 stuks
Knäckebröd, sesam	2 stuks
Knäckebröd, volkoren	2 stuks
Tarweroggebrood, Volkoren Beschuit	1 snee
	2 stuks

Mager beleg

Runderrookvlees, licht gezouten	20 gram
Ham (alle soorten)	20 gram
Hüttenkäse	20 gram
Kipfilet, (vleeswaren)	20 gram
Smeerkaas 20+	20 gram
Halvajam	20 gram
Ossenworst	20 gram
Zuivelspread light,	15 gram
Sandwichspread	15 gram
Cornedbeef	15 gram
Rosbief	20 gram
Kaas, 20+	15 gram
Filet American	15 gram
Marmite, gistextract	10 gram



Afspraken tussen cliënt en coach

Je staat aan het begin van een nieuw leven! Je gaat gewicht verliezen en door een nieuwe levensstijl aan te leren, ga je jouw nieuwe gewicht ook behouden. Hierbij gaan wij jou helpen en mag je ook een aantal dingen verwachten.

Wat mag je van ons verwachten?

- Serieuze en professionele begeleiding met eerlijk en direct advies
- Vraagbaak en een stok achter de deur
- We zorgen dat we op de hoogte blijven van de ontwikkelingen op dieetgebied
- We houden je een spiegel voor m.b.t. jouw eetgedrag
- We begeleiden je na het dieet mede met de Nutri 4U voedingsapp
- We gaan tijdens het dieet bezig met jouw levensstijlverandering
- We geven je inzicht in jouw eetgewoontes
- We leren je om te gaan met emotie-eten
- We leren je om te gaan met eetbuien
- We geven je inzicht in jouw valkuilen
- We voorzien je van voedingsadviezen en brengen je voedingskennis bij mede door de Nutri 4U voedingsapp
- We maken een foto bij de intake en iedere 10 kilo die je afgevallen bent, deze foto's plaatsen wij op je persoonlijke pagina van de voedingsapp.

Wat verwachten we van jou?

- Een serieuze instelling en vanzelfsprekend moet je alle afspraken voor gezond gebruik van het dieet nakomen, zodat je verantwoord omgaat met jouw lichaam
- Mocht je niet kunnen op de dag van de afspraak, laat ons dat 24 uur van tevoren weten. Doe je dat niet, dan zijn we genooddaakt € 25,00 consultkosten in rekening te brengen voor het gemiste consult
- Onze begeleiding is gratis en je krijgt 25% korting bij afname van de producten die bij je plan horen, neem je niet voor een volle week producten af, vervalt de korting van 25%
- Mocht het zijn dat je maaltijden over hebt, spaar deze dan op tot je een week extra hebt, dan maken we de afspraak na 2 weken
- Mocht je onverhoopt toch de verleiding van ander eten niet hebben kunnen weerstaan, geef dat dan altijd eerlijk aan. Als we niet weten waar het mis gaat, kunnen we je ook niet ondersteunen

Nu de afspraken gemaakt zijn gaan we er volop tegenaan, het gaat je zeker lukken!

MIJN MOTIVATIE

Voordat je begint: wat motiveert jou écht?

1. Waardoor is mijn overgewicht ontstaan?
2. Mijn doel (gewicht, gezondheid, leefstijl)?
3. Waarom kies ik voor dit programma?
4. Hoe ga ik om met moeilijke momenten?
5. Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?
6. Beloning bij elke 5 kg gewichtsverlies?
7. Welke gewoontes wil ik veranderen?

TIPS & TRICKS

Drink minimaal 3 liter water per dag. Dit omdat de afvalstoffen het lichaam uit moeten. Anders kan dit duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid etc. veroorzaken. Het lijkt veel, maar is echt noodzakelijk!

Het kan zijn dat je tijdens het dieet eens duizelig bent. De kans is groot dat dit komt door een lage bloeddruk. Onze bouillon en zoethoutthee zijn licht bloeddrukverhogend en werken goed als je last van duizeligheid hebt.

Luister de eerste 2 weken goed naar je lichaam tijdens sporten. Daarna kan het geen kwaad meer. Belangrijk is wel dat je naar jouw lichaam luistert. Als je nooit eerder gesport hebt, moet je daar tijdens het afslanken rustig mee gaan beginnen. Beweging is natuurlijk goed, maar niet ten koste van alles.

De eerste paar dagen zijn het pittigst, geef jouw lichaam in ieder geval twee weken de tijd om te wennen. Geef niet zomaar op, want dit programma kan je leven en je zelfbeeld echt veranderen!

Bij vetverbranding (milde ketose) kan een minder frisse adem horen. Verfris je adem met een smintje, tandenpoetsen of mondwater. Op een takje peterselie kauwen kan ook helpen!

In al onze producten mag je kruiden gebruiken. In de vanille shake is het bijvoorbeeld erg lekker om kaneel of speculaaskruiden te gebruiken. Zolang er maar geen zout of suiker in zit.

Vrouwen kunnen last krijgen van tussentijdse bloedingen tijdens het dieet. Geen paniek, dat is gewoon een reactie van jouw lichaam op de veranderde voedselinname. Het is niet bewezen dat de pil er toch maar een beetje voorzichtig mee. Je weet maar nooit.

TIPS & TRICKS

Weeg thuis op de ochtend dat je een consult hebt zodat je altijd weet wat het resultaat op nuchtere maag is. Het enige zuivere moment van wege is 's morgens, zonder kleding en wanneer je al geplast hebt.

Het is handig om 4 dagen reserve voeding in huis te hebben. Je kan verhinderd zijn, maar het kan ook zijn dat je coach een keer ziek is en de afspraak niet na kunnen komen en je bent natuurlijk wel afhankelijk van deze maaltijden

Je gaat zeker positieve reacties krijgen van de omgeving, gebruik die als een opsteker. Zie ze als een verdiend compliment! Helaas ga je ook negatieve reacties ontvangen, ga daar gewoon niet op in. Je doet dit voor jezelf, voor jouw lichaam en om jouw doel te behalen!

Blij met Nutri 4U?
Laat een korte review achter door de QR-code te scannen



Zorg ervoor dat je op tijd komt voor je afspraken. Als je te laat bent, zal dat van jouw ingeplande tijd afgaan. De cliënt, die na jou komt, kan er natuurlijk niets aan doen dat jij te laat bent.

Begin 's morgens vroeg direct met water te drinken. Wanneer je 's avonds nog een liter water moet drinken, heb je 's nachts veel last van ongewenste toiletbezoeken



Voor de recepten kijk je natuurlijk op onze of op de website van je coach en in de Nutri 4U voedingsapp www.nutri4u.com en vergeet ons niet te volgen op onze social media kanalen voor de laatste tips & tricks

NUTRI 4 U

The **#1** for You



**Samen sterk voor een
gezonder leven**