

Vragenlijst Nutri 4U – Intake, Begeleiding & Nabegeleiding

1. Kennismaking & Start van het traject

- Hoe ken je Nutri 4U?
- Wat weet je al van Nutri 4U?
- Waarom wil je afslanken en waarom juist nu?
- Wat is je doel en hoeveel wil je afvallen?
- Hoe ver wil je gaan om je doel te bereiken?
- Hoe vaak heb je al geprobeerd af te vallen en wat heb je gedaan (diëten, zelfstandig, diëtist)?
- Wat waren de resultaten en waarom hield dit geen stand?
- Welke klachten ervaar je door je gewicht?
- Welke rol spelen voeding, emoties of prikkels (bijv. geur, aanbod van eten) in je eetgedrag?

2. Motivatie & Zelfbeeld

- Geef je motivatie een cijfer. Wat heb je nodig om dit cijfer hoger te krijgen?
- Ben je bang dat het niet gaat lukken? Waarvoor precies?
- Wat zie je als je in de spiegel kijkt? Wat vind je mooi en minder mooi?
- Schaam je je weleens voor je gewicht of eetgedrag?
- Noem iets waar je trots op bent.
- Hoe reageert je omgeving op dit dieet en hoe belangrijk is hun mening voor jou?
- Voor wie wil je afvallen: vooral voor jezelf of ook voor iemand anders?

3. Uitleg Nutri 4U programma's

- Nutri 4U Totaal: 5 maaltijden per dag (shake, pap, soep, reep).
- Nutri 4U Diamond: 4 maaltijden per dag.
- Nutri 4U Ruby: 4 maaltijden + 1 reguliere maaltijd via de voedingsapp.
- Ketose, vochtbalans, 2,5–3 liter water, eerste week klachten → uitleggen.
- Sport: eerste 2 weken rustig aan, daarna fitter en energiever.
- Week 3: balansweek (3 Nutri 4U + lichte maaltijd).
- Langzaam af- en opbouwen (200 kcal stappen).

4. Tijdens het traject

- Hoe zie je jezelf na een aantal weken?
- Wat heb je deze week niet gegeten dat je normaal wel zou eten?
- Wanneer krijg je moeilijke momenten en wat ga je dan doen?
- Hoe vaak ervaar je echte honger (maaghonger) versus trek (hoofdhonger)?
- Hoe ga je om met eetmomenten die niet in het schema passen?
- Stop je als het even misgaat of pak je het weer op?
- Hoe beloon je jezelf?
- Ervaar je steun of juist verleiding uit je omgeving (bijv. reclames, sociale situaties)?
- Doe je aan beweging, en wat helpt jou dit vol te houden?

5. Houding & Gedrag

- Heb je het gevoel dat je minder “mag” dan anderen?
- Raak je ontmoedigd tijdens het dieet?
- Denk je weleens dat het te moeilijk is of niet de moeite waard?
- Hoe ga je om met feestdagen, vakanties en sociale gelegenheden?
- Hoe vaak eet je staand, snel, gedachteloos of tijdens tv/kantoor/autorijden?
- Hoeveel tijd besteed je normaal aan maaltijden?
- Neem je eten mee of koop je vaak iets onderweg?

6. Nabegeleiding

- Hoe ga je je nieuwe gewicht behouden?
- Welke valkuilen heb je ervaren en hoe ga je hiermee om in de toekomst?
- Wat doe je als je ongepland toch iets eet dat niet past?
- Hoe herken je terugval in oud gedrag en hoe pak je dat aan?
- Kan Nutri 4U of jouw coach je hier extra in ondersteunen?