



ELITE RESULTS

Elite Online Coaching

De pakketten

De pakketten

		Basic € 35 p/m	Basic+ € 55 p/m	Plus € 79 p/m	Elite € 119 p/m
Algemeen	Persoonlijk intake videogesprek.	X	X	X	X
	Niet tevreden? Geld terug!*		X	X	X
Voeding	Persoonlijke calorieën tracking app.	X	X	X	X
	Voedingsschema.		Basic	Persoonlijk	Persoonlijk
	Calorie inname berekening.	X	X	X	X
	Targets voor de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten.	X	X	X	X
	Voedingsmiddelen selectie.	X	X	X	X
	Voedingsmiddelen selectie waarbij ik rekening hou met je persoonlijke voorkeuren.			X	X
	Variatie schema's zodat je kan afwisselen.			1	3
	Toelichting over wat je mag doen en waar je op moet letten.			X	X
	Uitgebreide wetenschappelijke onderbouwing over de waarom vraag.				X
	Aantal wijzigingen in het voedingsschema per maand.			2	Onbeperkt
Training	Afgestemd op jouw doel en niveau.	X	X	X	X
	Trainingsschema waarin staat welke oefeningen je mag doen, wanneer, en met hoeveel sets.	X	X	X	X
	Aantal wijzigingen in je trainingsschema per maand.		1	2	Onbeperkt
	Uitgebreide handleiding waarin staat hoe je het beste kan bepalen wanneer je het gewicht juist moet verhogen of verlagen.			X	X
	Uitleg over oefeningen.			X	X
	Uitgebreide wetenschappelijke onderbouwing over de waarom vraag.				X
Elke week nieuwe doelen tijdens je training zodat je constant uitgedaagd blijft.				X	
Coaching	Aantal keren per maand bijsturing op het gebied van training, voeding en lifestyle inrichting.	1	2	4	Onbeperkt
	Aantal keer per maand de mogelijkheid tot korte vragen stellen.	2	4	Onbeperkt	Onbeperkt
	Responstijd in dagen.	3	3	2	1
	Chat contact.	X	X	X	X
	Telefonisch contact.			X	X
	Videogesprekken.				X
Personal training	Personal training.			1 gratis personal training	Elke 2 maanden een personal training
	Korting op personal training.			20%	30%
	Vetpercentage check en omtrekmetingen tijdens de inbegrepen personal training.			X	X
Extra	Alles in één handige app. Geen losse documenten!	X	X	X	X
	Inclusief digitaal receptenboek.		X	X	X
	Inclusief objectief supplementenadvies voor jou persoonlijk.		X	X	X
	Inclusief e-book met objectieve informatie over supplementen.				X
	Inclusief huidplooiometer en lintmeter.				X
	Elite Results shirt bij het behalen van je streefdoel.				X

*De eerste maand is je proefperiode. Dit houdt in dat je na de eerste maand de mogelijkheid hebt om te stoppen indien je niet tevreden bent over de geleverde begeleiding. Je geld van de resterende maanden krijg je dan netjes terug. Gelukkig is dit nog nooit gebeurd. Stukje zekerheid voor jou, aangezien het toch een investering is (in jezelf).

Het is altijd mogelijk om naar een hoger pakket te gaan gedurende een online coaching traject. Het prijsverschil zal gefactureerd worden op basis van nacalculatie. Een downgrade is niet mogelijk.

Aantal maanden

Resultaat en verandering komt niet aanvlagen en zeker niet in een paar weken. Vandaar dat ik werk met een minimale afname periode van 4 maanden. Dat is de tijd die nodig is om serieuze resultaten te behalen. Ook biedt ik de mogelijkheid om meer dan 4 maanden online coaching af te nemen. Hoe langer, hoe meer voordeel.

4 mnd – geen extra voordeel

5 mnd – Elke maand 5% korting

8 mnd – Elke maand 10% korting

10 mnd – Elke maand 15% korting (Elite pakket: 20%)

Betaaltermijnen

Nadat je het aantal maanden hebt bepaald heb je de mogelijkheid om te bepalen hoe je de afgenomen periode wilt betalen. In één keer, of per twee maanden? Als je kiest om het totaalbedrag van de afgenomenperiode in één keer te betalen geldt de 10% korting bovenop de korting van de afgenomenperiode.

In één keer – Elke maand 10% extra korting

Per twee maanden – geen extra voordeel

Geïnteresseerd?

Vraag dan een vrijblijvend adviesgesprek aan. Tijdens dit gesprek bepalen we samen of we een match zijn (kan ik jou helpen met je doelstelling, passen we qua persoonlijkheden bij elkaar) en zo ja; hoe ik jou het beste kan helpen.

[VRIJBLIJVEND ADVIESGESPREK AANVRAGEN](#)

De FITsociety app

FITsociety heeft een app die de samenwerking tussen cliënt en coach vereenvoudigd. Jij hebt één app op je telefoon waarin je alles kunt doen:

- Contact met mij opnemen via een chat systeem.
- Je trainingsschema in terug vinden en in bijhouden welke gewichten je hebt gebruikt.
- Je voeding 'tracken' inclusief barcode scanner
- Je motivatie doorgeven
- Je slaap bijhouden
- Je wekelijkse metingen doorgeven (gewicht, omtrekmelingen)

Door deze app heb je overzicht, wat inzicht creëert voor mij. Vanuit een trainers dashboard kan ik precies met jou meekijken om te zien hoe het gaat. Geen gerommel meer met losse Word en Excel bestanden die kwijtraken of die lastig in te vullen zijn.

Zie hieronder voor screenshots.

