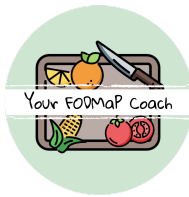


Stroom



Schema

Niet zeker welk traject of tool het best bij jou past? Volg dit stroomschema om er achter te komen wat jij nodig hebt!

Heb jij al eerder het FODMAP dieet gevolgd?

Ja, nu mee bezig

Ja, ooit

Nee

Volg je dit onder begeleiding van een gespecialiseerde diëtist?

Ben je daarmee helemaal van je klachten afgekomen?

Zou je graag het fodmap dieet onder begeleiding willen volgen?

Nee

Ja

Ja

Nee

Nee

Ja

Overweeg je goede begeleiding tijdens jouw traject?

Heb je voldoende aan deze begeleiding?

Waarvoor kwam dat?

Nee

Ja

Nee, ik heb meer of betere coaching nodig

Ja, maar ik heb meer of betere tools nodig

Ja

Ik heb het niet volgehouden

Ik had betere/meer begeleiding nodig

Mijn PDS heeft een andere oorzaak

Besprek met ons welke andere behandeling wel geschikt voor jou zou zijn

Wij raden aan om het fodmapdieet onder begeleiding te volgen om tekorten te voorkomen, en om zeker te zijn dat je alle fodmaps goed vermijdt

Super! Blijf ons vooral op instagram volgen voor extra inspiratie. Check ook onze tools hieronder!

Zou je het fodmapdieet nog een keer willen volgen met een gespecialiseerde coach?

Ja

Nee

Hoeveel begeleiding heb je nodig/zou je willen?

Weinig, ik kom er zelf wel uit met alle lijsten en recepten. Af en toe contact op de belangrijke momenten is voor mij voldoende.

Gemiddeld, het hebben van regelmatig contact en de mogelijkheid om altijd vragen te kunnen stellen lijkt mij het fijnst

Veel, ik zou tussendoor vaak contact willen hebben met een coach en altijd vragen kunnen stellen.

☆☆☆

☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Traject 'Goed'

Traject 'Beter'

Traject 'Best'

5 online vervolgesprekken

9 online vervolgesprekken + altijd whatsappcoaching

14 online vervolgesprekken + altijd whatsappcoaching

Bij elk traject krijg je de box met alles wat je nodig hebt:

- Receptenboek: alle 47 recepten, gekoppeld aan de weekmenu's
- Stoplijstlijsten: Welke producten bevatten geen, weinig of veel fodmaps?
- 4 weekmenu's met boodschappenlijsten
- Fodmapvrij productoverzicht met meer dan 1750 producten uit verschillende supermarkten
- 4 Boodschappen-planners
- Kooktools
- Fodmapvrije producten



Twijfel je nog?

Je kunt al een eerste indruk krijgen door het proefpakket te proberen met bovenstaande tools!

Boek een gratis kennismakingsgesprek om eens te bekijken welk traject het beste bij jou past



Your Fodmap Coach
yourfodmapcoach.nl
info@carasvoeding.nl
06 81 98 54 85