

HULP BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

ProFitt Vital at Work



We kunnen helpen bij onder andere:

- ✓ Vergroten van vitaliteit en energieniveau
- ✓ Het aanpakken van ongewenste eetgewoonten
- ✓ Sportvoedingsadvies
- ✓ Voeding bij hormoonproblemen
- ✓ Voeding bij Prikkelbaar Darm Syndroom en FODMAP-dieet
- ✓ Omgaan met voedsel-overgevoeligheden en allergieën

Over ons

Graag presenteren wij ProFitt, jouw toonaangevende partner voor professionele en gespecialiseerde begeleiding op het gebied van voeding, dieetadvies en lifestyle coaching. Ons bedrijf, bestaande uit een team van 12 professionele en gespecialiseerde diëtisten, staat bekend om het leveren van op maat gemaakte plannen die gericht zijn op het behalen van blijvende resultaten en het bevorderen van een gezondere levensstijl.

Team Profitt



Onze gespecialiseerde diëtisten zijn gevestigd op verschillende locaties in en rondom Nijmegen, maar je kunt ook online begeleiding en coaching ontvangen vanaf je werkplek of thuisadres

Let's Get Healthy, ons aanbod:



My Health Plan

Een coachgesprek met een ervaren professionele diëtist van ProFitt, waarin al je vragen omtrent voeding en of leefstijl worden besproken. Je ontvangt een voor jouw persoonlijk opgesteld foodplan op maat waar je lekker mee aan de slag kan gaan.

Deze plannen omvatten:

- ✓ 60 min coach gesprek
- ✓ gepersonaliseerd leefstijlplan

€ 218,-



My Health Plan +

Een coachgesprek met een ervaren professionele diëtist van ProFitt, waarin al je vragen omtrent voeding en of leefstijl worden besproken. Je ontvangt een voor jouw persoonlijk opgesteld foodplan op maat waar je lekker mee aan de slag kan gaan.

- ✓ 60 min intake coach gesprek
- ✓ gepersonaliseerd leefstijlplan
- ✓ 45 min evaluatie coach gesprek

€ 325,-



Go Healthy Program

Een 5 weken programma ter aanvulling op jouw health plan waarin je met jouw ervaren en gespecialiseerde diëtist in 5 weken streeft naar de fitste versie van jezelf.

Deze programma's omvatten:

- ✓ 60 min coach gesprek
- ✓ gepersonaliseerd leefstijlplan
- ✓ 2 coachingsgesprekken

€ 435,-



Go Healthy Program +

Een 8 weken programma ter aanvulling op jouw health plan waarin je met jouw ervaren en gespecialiseerde diëtist in 8 weken streeft naar de fitste versie van jezelf.

- ✓ 60 minuten coach gesprek
- ✓ gepersonaliseerd leefstijlplan
- ✓ 3 coachingsgesprekken

€ 490,-

HULP BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

ProFitt Vital at Work



1 aanvullende coach sessie

Een vervolg gesprek op het coachgesprek met jouw ervaren professionele diëtist van ProFitt.

Deze aanvullende sessies bevatten:

- ✓ 1 aanvullend coach gesprek van 45 min

€ 109,-



2 aanvullende coach sessies

twee vervolg gesprekken op het coachgesprek met jouw ervaren professionele diëtist van ProFitt.

- ✓ 2 aanvullende coach gesprekken van ieder 45 min

€ 218,-



3 aanvullende coach sessies

twee vervolg gesprekken op het coachgesprek met jouw ervaren professionele diëtist van ProFitt.

- ✓ 3 aanvullende coach gesprekken 2 van 45 min en 1 van 30 min

€ 285,-



Healthy Habits Masterclass

Een interactieve presentatie over alle ins en outs van gezonde voeding en leefstijl.

Op locatie:

- ✓ groepen tot 30 deelnemers
- ✓ 1 a 2 gespecialiseerde diëtisten presenteren de masterclass (90 min)

€ 980,-

Online:

- ✓ groepen tot 50 deelnemers
- ✓ 1 a 2 gespecialiseerde diëtisten presenteren de masterclass (90 min)

€ 795,-

ProFitt staat klaar om je te ondersteunen bij al deze doelen:

Gewichtsbeheersing:

We bieden gepersonaliseerde plannen en coaching naar gezond gewichtsverlies of -toename.



Voedingsberekeningen:

Je voeding wordt doorgerekend op volwaardigheid.



Darmgezondheid:

Dieetwijzigingen om spijsverteringsproblemen te verlichten.



Gezondheidsproblemen:

Op maat gemaakt voedingsadvies voor het beheersen van aandoeningen zoals diabetes, hoog cholesterol of hoge bloeddruk.



Voedselallergieën/intoleranties:

Begeleiding bij het navigeren door diëten terwijl je triggerende voedingsmiddelen vermijdt.



Zwangerschap/Postpartum:

Voedingsbegeleiding voor een gezonde zwangerschap en herstel.



Sportvoeding:

Optimale voedingsstrategieën om prestaties en herstel te verbeteren. Denk aan een voedingsplan voor een marathon, of bij het streven naar droger worden.



Plantaardig eten:

Begeleiding bij de inzet van een voedzaam en volwaardig plantaardig dieet, met voordelen zoals verbeterde gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn.



Voeding tijdens het reizen en/of bij het ervaren van jetlags

of
Stressmanagement: Leefstijlcoaching voor stressvermindering en betere slaap.

