



# 5 tips om online te scoren

Sessie BLOK 1  
10.30 u.

happy  
websites

# Raise your hands! 😊

- ☺ Geen website?
- ☺☺ GDPR + Wetgeving OK?
- ☺☺☺ Online afsprakenbeheer?
- ☺☺☺ Webshop?
- ☺☺☺ Google Ads?



# Disclaimer

⊖ What happens in ...



# 1. GDPR & WETGEVING



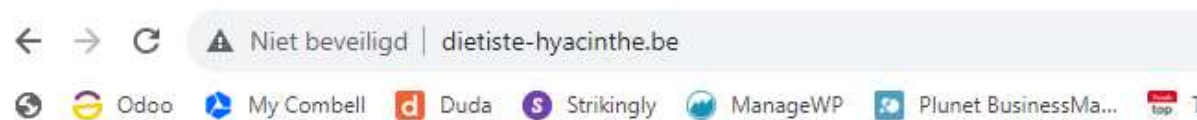


- https
- Cookiemelding + Privacy- & Cookie beleid
- Wettelijk verplichte meldingen (Gereguleerd Beroep)
- Heb je een webshop?
  - Bestel-, betaal-, verzend-, leverings-, retour-, klacht-

ⓘ Niet beveiligd |



https://





<https://www.genietenenvoeden.be/>

Cookies worden gebruikt op deze website om je interactie op de site te bekijken. Door deze te accepteren, ga je akkoord met het gebruik van zulke cookies. [Privacybeleid](#)



[Instellingen](#)

Allen afwijzen

Accepteren



- 12 gescande websites = ... cookiemelding?



 **diëtiste**  
Hilde

## Laatste blogposts

Kaas: welke korsten mag je opeten en welke niet?

Voeden of voederen

7 redenen waarom wandelen goed is voor je lijf en  
hoofd

Haiku einde van de zomer

Recept voor dunne pannenkoeken



[Home](#) [Mijn aanbod](#) [Over mij](#) [Blog](#) [Contact](#)

Copyright © 2023 Dietiste Hilde

[Privacybeleid](#)

[Algemene voorwaarden](#)

Crafted by Webstrive

[WERKWIJZE](#)

[PRAKTIJKVOORWAARDEN](#)

[PRIVACYPOLICY](#)

Riziv: 5/60033/45/701

Erkenningsnummer: NDi04001054

Copyright 2023 © **Arbecom**







<https://letsencrypt.org/>



<https://news.economie.fgov.be/203683-deze-info-moet-u-zeker-vermelden-op-uw-bedrijfswebsite>



# 2. GOOGLE

# G

# G

## Top 5 rankingfactoren

- Ⓛ Kwalitatieve content < Zoekwoorden
- Ⓛ Backlinks & Domein Authoriteit
- Ⓛ Website laadsnelheid en mobielvriendelijkheid
- Ⓛ Website beveiliging en structuur
- Ⓛ Gebruikservaring

# G



La Vitale

<https://www.lavitale.be> ⋮

## La Vitale | Diëtisten & Personal Training Gent

Voedings- & bewegingsbegeleiding met een langdurig effect. Niet enkel advies van een diëtiste en/of een personal trainer, maar ook diepgaande coaching.



Dietiste Hilde

<https://dietistehilde.be> ⋮

## Dietiste Hilde: Voedingsadvies om te eten zonder zorgen

**Diëtiste Hilde** geeft voedingadvies op maat! Weg met shakes, trendy diëten en dieetsprookjes. Eet en leef met volle goesting!



Greet Van Houtven

<https://www.dietistelier.be> ⋮

## Greet Van Houtven – Diëtiste in regio Lier en Nijlen

Diëtiste en voedingsdeskundige met 30 jaar ervaring in de regio **Lier** en Nijlen, gespecialiseerd in vermageren, gezonde voeding, proteïnedieet, sportvoeding, ...

# G



Google

dietist lier



Afbeeldingen

Video's

Maps

Nieuws

Boeken

Vluchten

Financieel

Ongeveer 41.700 resultaten (0,41 seconden)

Resultaten voor **Lier** · Regio kiezen



Greet Van Houtven


<https://www.dietistelier.be>

## Greet Van Houtven – Diëtiste in regio Lier en Nijlen

**Diëtiste** en voedingsdeskundige met 30 jaar ervaring in de regio **Lier** en Nijlen, gespecialiseerd in vermageren, gezonde voeding, proteïnedieet, sportvoeding, ...




# G

 rroom.be  
<https://rroom.be> ⋮


## Dietist & Coach Evi Van den Bossche

Bij **Rroom** wordt enkel een "dieet" aangeraden indien dit medisch nodig is. Bij over- of ondergewicht, hoge cholesterol, hoge triglyceriden,... helpen wij je je ...

 rootzdietisteelke.be  
<https://www.rootzdietisteelke.be> ⋮

## Rootzdietisteelke lecluyse/intuïtiefeten/sportvoeding ...

Welkom bij **ROOTZ**. De belangrijkste drijfveer achter **ROOTZ** is dat ik mensen wil ... **Diëtiste Elke Lecluyse** · elkelecluyse@outlook.com · +32 489 05 07 40.

 dietistesylke.be  
<http://www.dietistesylke.be> ⋮

## Diëtiste Sylke - Home

Aarzel zeker niet om me te contacteren! Tot binnenkort! **Sylke** ! Opgelet: Ik zit op een nieuwe locatie: Zavelstraat 21, 3990 **Peer**. Mijn praktijkruimte bevindt ...



# G



## Backlink profile for <https://www.dietistelier.be/> ×

Domain including subdomains. One link per domain



## Backlink profile for <https://www.lavitale.be/> ×

Domain including subdomains. One link per domain



## Backlink profile for <https://www.rootzdiesteele.be/> ×

Domain including subdomains. One link per domain



## Backlink profile for <https://happywebsites.be/> ×

Domain including subdomains. One link per domain



# G



 dietist-vinden.be  
<https://www.dietist-vinden.be/dietist/antwerpen>

**Alle dietisten in de provincie Antwerpen - Dietist-vinden.be**

**Dietist Antwerpen.** Hieronder vindt u een overzicht van alle dietisten in Antwerpen. Voor een overzicht van dietisten per plaats in de provincie Antwerpen, ...

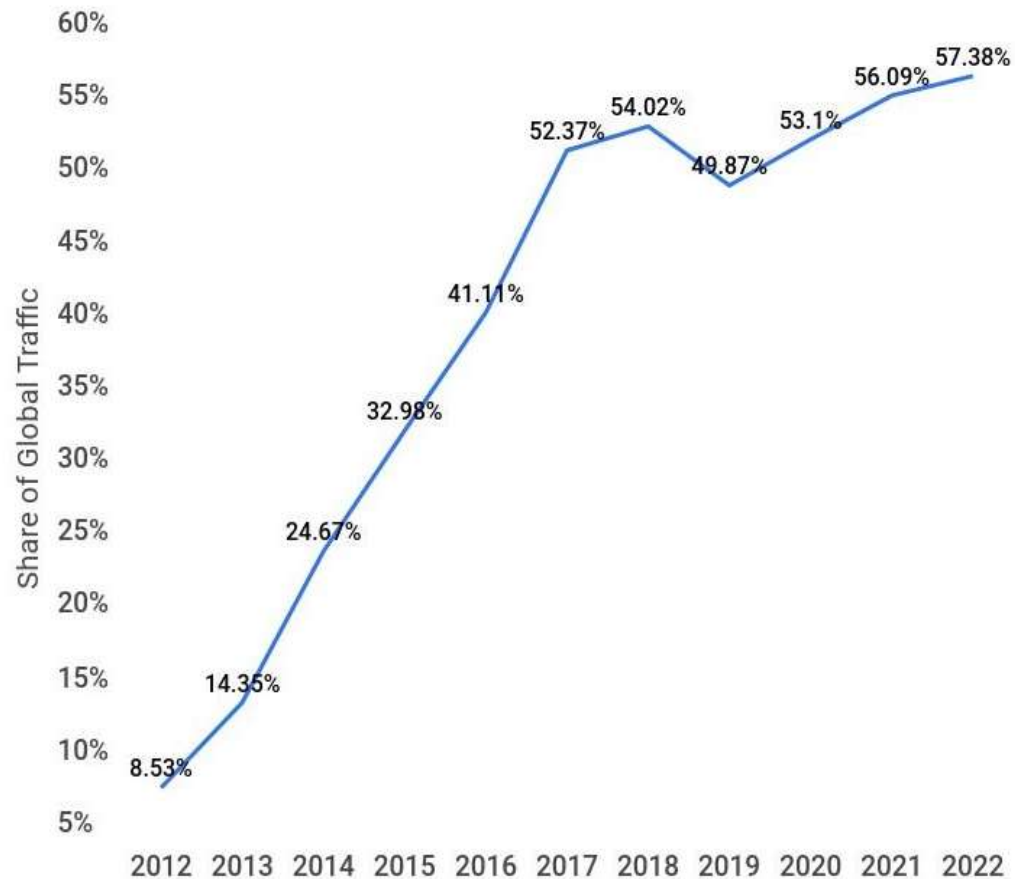


<https://ahrefs.com/backlink-checker>





## GLOBAL MOBILE WEBSITE TRAFFIC OVER TIME



- 60% van het websiteverkeer wereldwijd is afkomstig van mobiele apparaten.
- Google: aparte plaats in zoekresultaten voor PC en smartphone
- Groeiende markt
- Mobile gebruikers blijven op uw site

# G



 PageSpeed Insights

<https://pagespeed.web.dev/>



Is je webpagina geschikt voor mobiele apparaten?

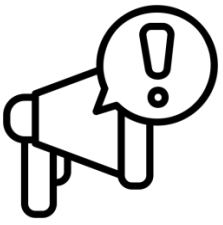
100% 100%

Voer hier de URL van de pagina in

<https://search.google.com/test/mobile-friendly>

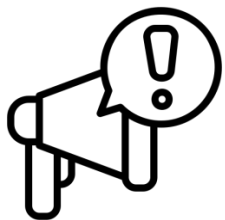
# 3. AANDACHT





# Aandachtstrekkers

-  Google Mijn Bedrijf (Geolocatie Ranking!)
-  SEO - Blogs
-  SEA - Advertenties
-  Social Media
-  Offline communicatie



**La Vitale**

Website Route Opslaan Bellen

5,0 ★★★★★ 2 Google-reviews ⓘ

Diëtist in Gent

**Adres:** Hoveniersstraat 93, 9050 Gent

**Openingstijden:** Geopend · Sluit om 19:00 ▾  
Geüpdatet door dit bedrijf · 9 weken geleden

**Telefoon:** 0497 82 66 07

Bewerking voorstellen · Ben je eigenaar van dit bedrijf?

**Producten** Alles bekijken



Kickstart with phy...  
Bewegingsadvies

Master Your Body  
Voedings- én be...

Elevate your nutri...  
Voedingsadvies



**Diëtiste Hilde De Schuyteneer**

Website Route Opslaan Bellen

Diëtist in Geraardsbergen

**Adres:** Brouwierstraat 9/b, 9500 Geraardsbergen

**Openingstijden:** Geopend · Sluit om 17:30 ▾

**Telefoon:** 0489 05 73 19

**Afspraken:** dietistehilde.be, salonized.com Aanbieders ⓘ

Bewerking voorstellen · Ben je eigenaar van dit bedrijf?

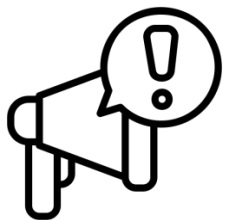
**Producten** Alles bekijken



Leef en eet met v...  
Hiervoor kan je bi...

Allergie of intoler...  
Hiervoor kan je bi...

Prikkelbare darm  
Hiervoor kan je bi...



### La Vitale

Website Route Opslaan Bellen

5,0 ★★★★★ 2 Google-reviews ⓘ  
Diëtist in Gent

**Adres:** Hoveniersstraat 93, 9050 Gent  
**Openingstijden:** Geopend · Sluit om 19:00 ▾  
Geüpdatet door dit bedrijf · 9 weken geleden  
**Telefoon:** 0497 82 66 07

Bewerking voorstellen · Ben je eigenaar van dit bedrijf?

#### Producten

Alles bekijken



Kickstart with phy...  
Bewegingsadvies



Master Your Body  
Voedings- én be...



Elevate your nutri...  
Voedingsadvies



### Diëtiste Hilde De Schuyteneer

Website Route Opslaan Bellen

Diëtist in Geraardsbergen

**Adres:** Brouwierstraat 9/b, 9500 Geraardsbergen  
**Openingstijden:** Geopend · Sluit om 17:30 ▾  
**Telefoon:** 0489 05 73 19  
**Afspraken:** dietistehilde.be, salonized.com Aanbieders ⓘ

Bewerking voorstellen · Ben je eigenaar van dit bedrijf?

#### Producten

Alles bekijken



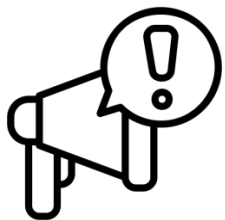
Leef en eet met v...  
Hiervoor kan je bi...



Allergie of intoler...  
Hiervoor kan je bi...



Prikkelbare darm...  
Hiervoor kan je bi...



Buitenkant bekijken



## Diëtiste Sylke

[Website](#) [Route](#) [Opslaan](#)

Voedingsdeskundige in Peer

**Adres:** Zavelstraat 21, 3990 Peer

[Bewerking voorstellen](#) · [Ben je eigenaar van dit bedrijf?](#)

[Ontbrekende gegevens toevoegen](#)

[Telefoonnummer van plaats toevoegen](#)

[Openingstijden toevoegen](#)



## Gezond Zen

[Website](#) [Route](#) [Opslaan](#) [Bellen](#)

Diëtist in Geel

**Adres:** Djepstraat 32, 2440 Geel

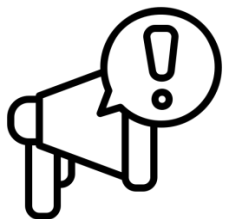
**Openingstijden:** Geopend · Sluit om 20:00 ▾

**Telefoon:** 0476 25 52 61

[Bewerking voorstellen](#) · [Ben je eigenaar van dit bedrijf?](#)



Buitenkant bekijken



## Genieten en Voeden

Website

Route

Opslaan

Bellen

5,0 ★★★★★ 12 Google-reviews ⓘ

Diëtist in Tielt

**Adres:** Kapelleweg 9, 8700 Tielt

**Openingstijden:** Geopend · Sluit om 19:00 ▾

**Telefoon:** 0468 47 50 01

**Afspraken:**

[Bewerking voorstellen](#) · [Ben je eigenaar van dit bedrijf?](#)



## Genieten en Voeden

Kapelleweg 9, Tielt

5,0 ★★★★★ 12 reviews

Reviews zijn niet geïnfiltreerd. ⓘ

Mensen vermijden vaak

Alle

massage 5

Sorteren op

Meest relevant

Nieuwste

Hoogste

Laagste



**Marleen Devisch**

2 reviews

★★★★★ een week geleden **NIEUW**

Een uniek traject over gezonde voeding! Wetenschappelijk onderbouwd, eenvoudig uitgelegd en direct toe te passen. Een echte aanrader voor iedereen die vanuit onderbouwde kennis een gezondere levensstijl wil hanteren!

Marleen Devisch

👍 Like

**Reactie van de eigenaar** 6 dagen geleden

Dankjewel voor je lieve review Marleen en voor het vertrouwen!

[Een review schrijven](#)





dietist antwerpen



Afbeeldingen

Maps

Video's

Eetstoornis

Pcos

FODMAP

Beste

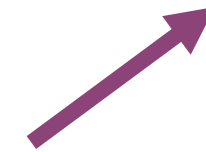
Vegan

Zuid

Ongeveer 37.300 resultaten (0,36 seconden)

Resultaten voor **Antwerpen** · Regio kiezen

SEA



### Gesponsord



bodywave.be

<https://www.bodywave.be> › gezond › afslanken

### Diëtiste Antwerpen Centrum - Afslanken zonder stress

Op zoek naar een **diëtiste** in **Antwerpen**? Wij creëren je afslankprogramma volledig op maat. Ontspannende omgeving. Ben jij al jaren opzoek naar het perfecte...



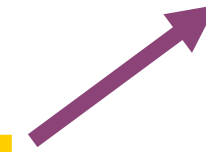
Diëtisten Antwerpen

<https://www.dietistenantwerpen.com>

### Diëtisten Antwerpen

De **diëtisten** verlenen voeding en leefstijl advies of dieetadvies op maat of verlenen voorlichting individueel of aan groepen. Dit omvat zowel advies in het ...

SEO

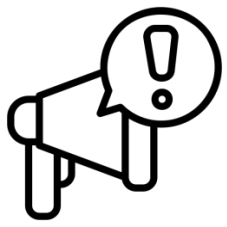


Gezond met Lotte

<https://www.gezondmetlotte.be> › dietiste-antwerpen

### Diëtiste Antwerpen ★ Gezond met Lotte

Als **diëtiste** in **Antwerpen** heb ik een passie voor eten, gezondheid en sport. Ik probeer dan ook om iedere dag gezond, lekker en gevarieerd te eten. Vaak merk ...



Justine Genieten en Voeden

WAAROM DIËTEN



Justine Genieten en Voeden

Misvattingen over intuïtief



Justine Genieten en Voeden

Mind over Milkshake: wat



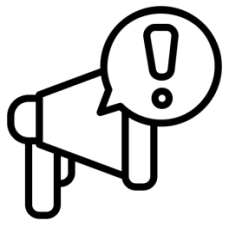
Justine Genieten en Voeden



Justine Genieten en Voeden



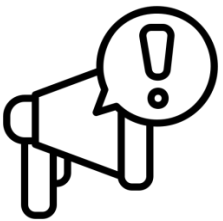
Justine Genieten en Voeden



<https://chat.openai.com/>



[https://ads.google.com/intl/nl\\_be/home/tools/keyword-planner/](https://ads.google.com/intl/nl_be/home/tools/keyword-planner/)



[https://new.express.adobe.com  
/tools/generate-qr-code](https://new.express.adobe.com/tools/generate-qr-code)

# 4. USER EXPERIENCE





- Eenvoudig navigeren
- Relevante interne links
- Google houdt van Mobile Usability
- Duurtijd van websitebezoek
- Google Rank Brain: machine learning die meet hoe bezoekers interageren met de zoekresultaten en op basis hiervan de ranking aanpast.
  - CTR
  - Dwell time = tijd op de pagina, bouncing,...



 **diëtiste**  
Hilde

[Home](#)

[Mijn Aanbod](#) ▾

[Wie ben ik](#) ▾

[Blog](#)

[Praktisch](#) ▾



[Maak een afspraak](#)



GENIETEN EN VOEDEN  
*De Feelgood praktijk*

[Aanbod](#)

[Wie ben ik?](#)

[Voedingsadvies](#)

[Massagetherapie](#)

[Blog](#)

[Online boeken](#)

[Contact](#)





ROOTZ  
Dietiste Elke Lecluyse

Gratis kennismaking

Home Over Vraag Specialistiek Aanbod Maak een afspraak Contact

elkelecluyse@outlook.com +31 (0)6 05 07 40

## Welkom bij ROOTZ

De belangrijkste drijfveer achter ROOTZ is dat ik mensen wil helpen op lange termijn door gegronde adviezen en haalbare doelen op te stellen. Samen kunnen we stilaan de richting van onze diepe wortels aanpassen naar een gezonder, gelukkiger en meer gebalanceerd leven.

Ik wil jou graag helpen om ook met voeding voor jezelf te zorgen. Door haalbare en individuele doelen op te stellen blijf ik dicht bij wat jij kent en aangenaam vind. Zo gaan we stapgewijs op weg naar een evenwichtig leven dat niet aanvoelt alsof je het moet blijven volhouden.  
- rootzdietisteelke

Drak hieronder op de knop en boek nu jouw gratis kennismaking!





## Is het onderstaande bij jou het geval?



### Vink ze aan

- Je beweegt enkel om af te vallen en niet voor plezier
- Een keertje niet gaan lopen omwille van het weer, geeft je stress
- Het is moeilijk om een gezonde levensstijl te combineren met je drukke agenda
- Je hebt de energie niet om meer te gaan bewegen.
- Je voelt je schuldig wanneer je iets ongezonds eet en/ of wanneer je niet sport
- Je voelt je niet helemaal goed in je vel
- Je weet niet hoe je moet starten met gezonde voeding en beweging
- Je vindt het moeilijk om je gezonde gewoonten vol te houden
- Je denkt regelmatig eraan om te beginnen met sporten, maar het komt er vaak niet van
- Je hebt eigenlijk helemaal geen idee wat je allemaal doet tijdens een work-out

Gezonde voeding en beweging in je leven is een





## Kinesitherapie SAMEN FIT



**MENU**

- PAKKETTEN
- TEAM
- CONTACT
- VACATURE

**Kattestraat 23 1785 Merchtem**

**0472 83 74 77**

**samenfit@outlook.com**

**Multidisciplinaire praktijk waar we u ondersteunen bij uw fysieke & mentale gezondheid.**





### De proeftoren (voor kinderen van 2,5 tot 7 jaar)

Dit is een educatief spel om jonge kinderen spelenderwijs groenten en fruit te leren eten zonder enige vorm van druk. Het is een hulpmiddel voor laatste etersjes, voor wie het niet altijd vervoorspoken dit te eten. Het gaat is dat je kind **KONINGIN** kan worden na het doorlopen van de proeftoren. Een kroon is, wanneer het gelukt is om een specifiek groente en fruit te eten, de beloning.

Leren proeven is een leerproces in fasen en het kind bepaalt het tempo. Zelfs het afdraaien, liken of een kuipje geven kan voor het kind ook al knap zijn. Zo gaan we de kroon verder te verdienen. De toren bestaat uit verschillende koninkrijken die tot het uiteindelijk doel leiden: de groente of fruit doorklieren.

Het is ook belangrijk dat het kind ook complimenten/ kleine beloning krijgt op weg naar de kroon. Elke poging, elk stapje om te komen tot het uiteindelijk doel, verdient terecht applaus! Groente- of/of fruitsoorten ondersteunt het traject en klimt mee naar boven.

Nadat je kind een eerste keer proefhorning(en) van een gekozen voedingsmiddel, kun je samen een nieuw fruit- of groentesoort kiezen. De sticker die al aan de top hing, kan je er gerust laten hangen. Dit geeft altijd een positief signaal.

- Home
- Diëtiste
  - Dieetadvies
  - Voedingsadvies
- Eetstoornissen
- Intoleranties-Fodmap
- Emo-eten
  - emo-eten
- Recepten
  - Aardappelsalade
  - Merdoussoep
  - Bloemkool met paprika'saus
  - Prei- en tomaatsoep/hotpot
  - Kalkoenlet met appelt
  - Degrijde bierstuk met groentengratin
- Links
- Contact
- de proeftoren
- kinderen

Voedingsdeskundige & diëtiste  
evonia Wijnk (Aanbevelen)

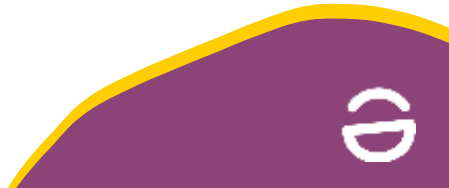
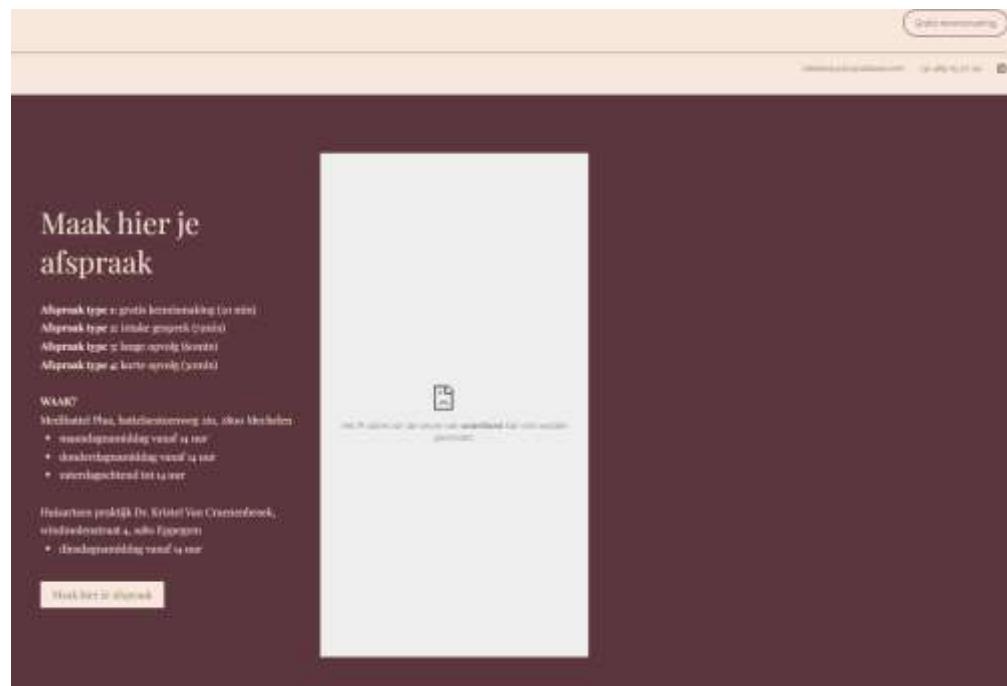
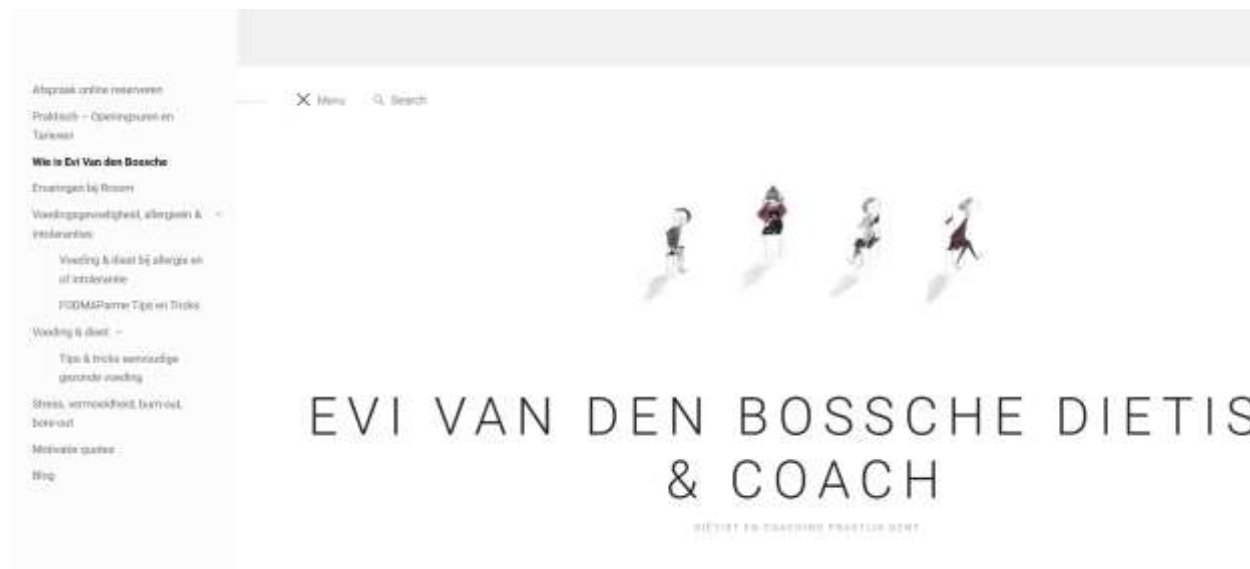
- Home
- Diëtiste
  - Dieetadvies
  - Voedingsadvies
- Eetstoornissen
- Intoleranties-Fodmap
- Emo-eten
  - emo-eten
- Recepten
  - Aardappelsalade
  - Merdoussoep
  - Bloemkool met paprika'saus
  - Prei- en tomaatsoep/hotpot
  - Kalkoenlet met appelt
  - Degrijde bierstuk met groentengratin
- Links
- Contact
- de proeftoren
- kinderen

Mieke Mees  
Diëtiste Mieke Mees geeft  
voedingsadvies en eetstoornis  
advies bij eetstoornissen, diabetes en  
specifieke diëten (vermagering).

Consultaties  
Een consultatie met voedingsdeskundige  
Mieke kan zowel individueel als in een kleine  
groep. De consultatie vindt plaats na afspraak.  
► [aan een consultatie spreken](#) | [inschrijven](#)

### De proeftoren (voor kinderen van 2,







## Welkom op de website van diëtiste S

Iedereen kan bij mij terecht voor een persoonlijke voedingsvraag. Samen gaan wij  
Aarzel zeker niet om me te contacteren!

Tot binnenkort!

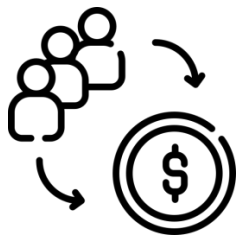
Sylke

**! Opgelet: Ik zit op een nieuwe locatie: Zavelstraat 21, 3990 Peer.**

Mijn praktijkruimte bevindt zich op de eerste verdieping.

# 5. CLOSE THE DEAL





### Intuïtief eten

Met intuïtief eten stappen we stapsgewijs van de klassieke diëtetiek. Hoofdpijn & hoofdpijn naar je gevoel en luisteren naar wat je lichaam je vertelt. Het gaat om een manier van eten die je helpt om je lichaam te leren kennen en te luisteren naar wat het nodig heeft. Het gaat om een manier van eten die je helpt om je lichaam te leren kennen en te luisteren naar wat het nodig heeft.

[lees een stuk](#)



### Educatie over sportvoeding

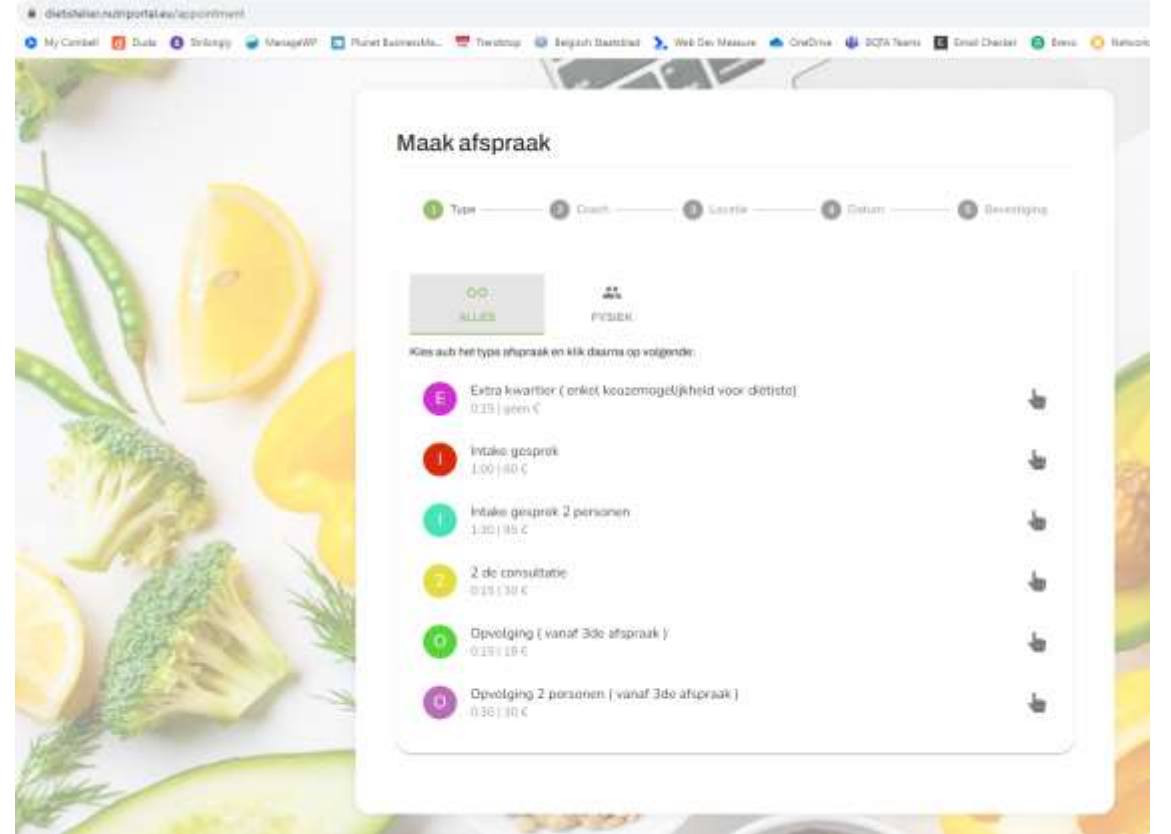
Wilt jij dat je jouw sportprestatie kan verbeteren met voeding?

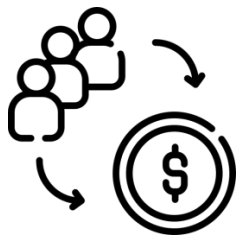
- etenswettigheden
- sportbitter
- sportvoeding
- sportbitter

Met voeding kun je jouw prestatie (voor sportprestatie) kan je jouw training optimaliseren. Samen is werken met onze sportvoeding om de voor je sake met extra moeite kosten, denk aan een:





- training
- kwaliteit
- kwaliteit
- afbreking op behoefting
- ...

[lees een stuk](#)





## Lara & Martijn stelden dit aanbod samen voor jou!

 <p>Voeding &amp; Beweging</p> <p><b>Master your body</b> Lara en Martijn bundelen hun expertise in een traject!</p> <p>€ 1663,75 incl. BTW</p> <p><a href="#">Klik hier voor meer info</a></p>	 <p>Voeding</p> <p><b>Kickstart your nutritional pattern</b> Ontdek Lara haar expertise op vlak van voeding!</p> <p>€ 155</p> <p><a href="#">Klik hier voor meer info</a></p>	 <p>Voeding</p> <p><b>Elevate your nutritional habits</b> Ontdek Lara haar expertise op vlak van voeding!</p> <p>€ 245</p> <p><a href="#">Klik hier voor meer info</a></p>	 <p>Beweging</p> <p><b>Kickstart with physical training</b> Leef je onderzompelen in Martijn zijn ervaring met beweging!</p> <p>€ 487,03 incl. BTW</p> <p><a href="#">Klik hier voor meer info</a></p>	 <p>Beweging</p> <p><b>Elevate with physical coaching</b> Leef je onderzompelen in Martijn zijn ervaring met beweging!</p> <p>€ 550,55 incl. BTW</p> <p><a href="#">Klik hier voor meer info</a></p>
---	--	---	---	---

## Bewegingsbegeleiding



Bewegen omdat het moet en niet omdat je het wilt? Starten met bewegen, maar niet goed weten hoe er aan te beginnen?

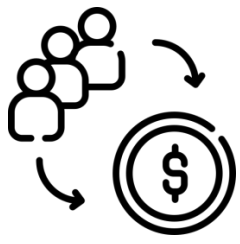
Leer alles over beweging in mijn trajecten.

Ik, Martijn, ga 1-op-1 aan de slag met jou om te leren genieten van beweging. En dat op een laagdrempelige manier waarvan je levenslang profijt hebt én fitter van wordt.

[Yes, ik wil bewegingsbegeleiding!](#)







## Over Mezelf



### MARIANNE CUYVERS

In 1999 studeerde ik af als bioloog in de Voedings- en dieetkunde aan de KULeuven. Daarna ben ik 10 jaar actief geweest als zelfstandige diëtiste. Deze job combineerde ik met een parttime betrekking in het onderwijs. Door de komst van mijn drie kids, heb ik mijn zelfstandig beroep een tijdje op pauze gezet en ben ik enkel als lectracht actief geteeld.

De school geeft ik al jaren voedingslessen en organiseer ik projecten voor verschillende doelpopuli. Ik probeer steeds een steek van betrokkenheid en verbindingen van mijn leerlingen na te streven omdat ik geloof dat dat nodig is voor een optimale ontwikkeling. Motivatie is zeer belangrijk om dingen in je leven te bereiken.

Nu mijn kinderen wat groter worden, richt ik het meer dan ooit om nu helemaal te geven voor een eigen praktijk! Ook hiervoor schouw ik me bij in de uitgebreide wereld van de sportoefening en in het toepassen van een FITN-besluit. Dit laatste heeft heel wat parameters in je lichaam, zoals vetgehalte, vochtgehalte en spiermassa. Deze parameters zijn belangrijk in de analyse van je lichaamsgewicht. Hierdoor kan ik mensen heel gericht voedingsadvies geven en deetadvies geven.

Tenken met Kathleen heb ik het doel om mensen gelukkig te maken en zich goed te doen voelen in hun wiel. Belangrijk hierbij is dat we tijd en ruimte maken voor je eigen lichaam, je eigen gezondheid zodat je krachtiger in het leven staat.

*"We eten allemaal structureel drie keer per dag. Onze voorstelling heeft dat ook een heel aanbod op onze gezondheid en welbevinden."*



In juni 2014 ben ik, Sylke Vanderhoydonck afgestudeerd als bachelor in voedings- en dieetkunde aan de Thomas More Kempen in Geel. In juni 2015 behaalde ik mijn postgraduaat diabeteseducator aan de KHLim in Hasselt.

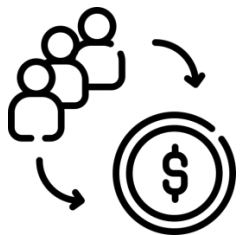
Mijn stage deed ik in Zuid-Afrika, hierdoor kreeg ik een ruimer beeld over de eetgewoontes van andere culturen.

Als zelfstandige diëtiste ben ik erkend door het RIZIV en lid van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten.

Verder vind ik het belangrijk om regelmatig bijscholing te volgen zodat ik up-to-date blijf met de laatste inzichten en ontwikkelingen in voeding.

- Herfstsymposium: "Hoe de energiebehoefte van mijn patiënt/klant bepalen?" (2012)
- Studiedag: "Diabetes vandaag" (2013)
- Diabetessymposium: "Therapierouw bij diabetes: een serieuze uitdaging!" (2014)
- Postgraduaat Diabetes educator, KHLim, Hasselt (2015)
- Congres kinderen en voeding, Sana, Antwerpen (2015)
- Voeding van het jonge kind en adolescent, Thomas More Geel (2016)
- ESPEN congres, Den Haag (2017)
- Vegetarisme, Sana, Leuven (2017)
- Dieetadvies na bariatrische heekkunde- opvolging via de eerste lijn, Mariaziekenhuis Noord- Limburg (2018)
- Diabetessymposium: "Koolhydraten, eiwitten, vetten" VDVB, Antwerpen (2018)
- Train- de trainer voeding, Logo Limburg, Hasselt (2018)
- Dieetadvies bij CNI- opvolging in de thuiszorg, LMN, Genk (2018)





## Tarieven

### Losse consultaties

Losse consultaties zijn ideaal voor een korte begeleiding. Je hebt een (medische) vraag over voeding waarbij slechts enkele consultaties nodig zijn.

Soort consultatie	Tijdsduur	Prijs
Intake	1 1/2 uur	€ 90
Tweede consultatie met uitgebreid schriftelijk advies	1 uur	€ 90
Opvolgconsultatie kort	20 minuten tot 1/2 uur	€ 35
Opvolgconsultatie lang	1/2 tot 1 uur	€ 70

#### Eerste consultatie (60 minuten):

Tijdens de eerste consultatie maken we kennis en analyseer ik jouw huidige eetgewoonten en leefpatroon door middel van een anamnese.

We bespreken ook je doel, verwachtingen en motivatie.

Om de lichaamsamenstelling te analyseren, meet ik je lengte, gewicht, BMI, buikomtrek, vetpercentage en spiermassa. Zo kunnen wij een haalbaar en gezond streefgewicht bepalen.

Op basis van deze gegevens krijg je een persoonlijk advies en wordt er een voorlopig voedingschema opgesteld.

#### 2de + 3de consultatie (30 minuten):

Tijdens deze consultatie worden de lichaamsmetingen opnieuw uitgevoerd. We bespreken de aandachtspunten van de vorige consultatie en doen indien nodig aanpassingen. Bij eventuele problemen of verlies aan motivatie, zoeken we samen naar oplossingen.

Je voedingschema wordt verder gepersonaliseerd en we behandelen telkens een nieuw onderwerp rond gezonde voeding.

Verder geef ik je nog tips over hoe te variëren binnen dit voedingschema en hoe het vol te houden.

#### Opvolgconsultaties (15-20 minuten):

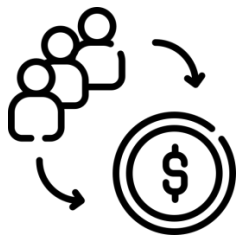
Tijdens de opvolgconsultaties evalueren we de afgelopen periode.

Er worden praktische tips gegeven rond recepten, etiketten lezen, op restaurantbezoeken, vakantie gaan, feestdagen...

Na het behalen van je streefdoel is het mogelijk om verder op controle te komen tot je helemaal vertrouwd bent met je nieuwe eetpatroon.

[Kijk hier voor de tarieven van deze consultaties.](#)





Heb je een vraag of wil je een afspraak maken? Neem contact op met Kathleen of Marianne.

### Start to Sport

Ideaal programma indien u graag terug start met sporten of extra ondersteuning zoekt bij het sporten.

Dit programma zal uw basisuithouding verbeteren aan de hand van een opbouwend programma fietsen, lopen en/of roeien naar gelang uw voorkeur, dit in combinatie met cardio gerichte oefeningen en kracht oefeningen (basiskracht en core).

Indien u graag zou afvallen of ook wat gezonder door het leven wil gaan, kan het pakket aangevuld worden met voedingsbegeleiding (zilver). Bekijkt u graag uw vooruitgang aan de hand van uw lichaamsanalyse, kiest u voor goud.

#### BRONS

10 sessies  
Cardio  
Full Body Workout

**310 euro**

#### ZILVER

12 sessies  
Cardio  
Full Body Workout  
3 sessies voedingsbegeleiding de duurzame diëet

**475 euro**

#### GOUD

15 sessies (14 + 1 gratis)  
Cardio  
Full Body Workout  
3 sessies voedingsbegeleiding de duurzame diëet  
Lichaamsanalyse

**580 euro**



# Om over na te denken ...

- ① Waar haal ik het meeste **voldoening** uit?
- ② Waar haal ik de meeste **marge** uit?
- ③ Wat is mijn **oneerlijk voordeel**?
- ④ Waarom zit mijn klant bij **concullega X**?
- ⑤ Waar ligt de grootste **bedreiging/kans**?



# TNX+Let's talk!

- 📍 **Stefan Vanluyten**
- 📍 **Corda Campus Hasselt**
- 📍 **[www.happywebsites.be](http://www.happywebsites.be)**
- 📍 **[stefan@happywebsites.be](mailto:stefan@happywebsites.be)**
- 📍 **0495 52 21 56**



# Jouw voordeel als lid van VBVD

🕒 **Gratis website scan!**



happy  
websites