

# Fitdieet Online Coaching

## Fitdieet Online Coaching

Wilt u graag een paar kilo afvallen? Wilt u een gezonder leven? Wilt u het beste uit uw prestaties halen? Heeft u echter geen tijd of motivatie om hier overdag veel tijd aan te besteden? Dan is Fitdieet Online Coaching iets voor u.

Bij Fitdieet Online Coaching houdt u op internet bij wat u gegeten en verbrand heeft. In één oogopslag kunt u precies zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën u binnenkrijgt en waar uw energie naartoe gaat.

## Persoonlijke coach

Wij zullen u als Persoonlijke Coach begeleiden in uw programma om uw persoonlijke doelstelling te bereiken. Ook hierbij starten wij met een *gratis lichaam en voedingsanalyse!*

## Dieet dagboek bijhouden via Internet

Verandering begint bij bewustwording. Dit principe gaat ook voor voeding op. Als u af wilt vallen of uw voedingsstijl wilt aanpassen is het dus erg belangrijk om na te gaan wat u precies eet en hoeveel u beweegt.

Met het voedingsdagboek ziet u in één oogopslag hoeveel voedingsstoffen u binnenkrijgt en de verhoudingen met de behoefte aan deze stoffen. Het ideale meetinstrument bij uw afvalpoging! Maar ook om uw voeding en sport perfect op elkaar af te stemmen. Zo weet u precies wat u eet!

Door de weergave per voedingsstof krijgt u een beter beeld van uw eetpatroon en kunt u heel bewust voor een andere samenstelling in uw voeding kiezen.

Met MyCalorieCoach krijgt u een goed beeld van uw eetpatroon en kunt u bewuste veranderingen in uw voeding maken voor het beste resultaat.

### Voedingswaarden van het Voedingscentrum

Alle voedingswaarden van MyCalorieCoach zijn gebaseerd op de nieuwste NEVO-tabel van het Voedingscentrum. U kunt van alle voeding de voedingswaarden, vitaminen en mineralen zien.

### Grafieken van uw voortgang

Zodra u uw profiel en een aantal dagen heeft ingevoerd kan het programma uw voortgang en gezondheid weergeven.

Met verschillende interactieve grafieken geeft het programma grondige analyses van uw voeding, beweging en voortgang weer.

## Geef u nu op voor Fitdieet Online Coaching !

Volg ons programma en leer uzelf een bewuste en evenwichtige leefwijze aan. Voor een goed resultaat is de duur van 3 maanden aan te bevelen.

Indien u wilt starten met Fitdieet Online Coaching of u wilt meer informatie ontvangen mail dan naar : [info@fitdieet.nl](mailto:info@fitdieet.nl)

Of bel naar Tel : 06 - 419 73 672.

Website : [www.fitdieet.nl](http://www.fitdieet.nl)



## Hoe logt u in ?

- U logt in met uw emailadres en uw persoonlijke wachtwoord.
- Uw wachtwoord wordt bij het **aanmelden** aan u verzonden.
- Hierna komt u in uw **persoonlijk** profiel.

[Klik hier >>](#) om in te loggen