



BOOST TRAJECT OPTI ME

WAT IS HET?

- ✓ We pakken 2 à 3 prioriteiten aan die jouw gezondheid een boost geven. Met andere woorden: we kiezen persoonlijke speerpunten die jou de grootste fysieke én mentale gezondheidswinst opleveren.
- ✓ Een afgebakend, kortdurend traject met merkbare resultaten op fysiek en mentaal vlak.
- ✓ Een nieuwe start voor langdurige gezonde gewoonten.

VOOR WIE?*

- ✓ Voor (jong-) volwassenen en senioren die zich beter in hun vel willen voelen en daarbij een professionele duw in de rug kunnen gebruiken.
- ✓ Voel jij je aangesproken bij deze voorbeelden?
 - Je ervaart een gebrek aan energie. Je komt niet toe aan een gezond eet- en beweegpatroon.
 - Je dagritme of werkritme verandert (arbeid in shiften, werken op de baan, combinatie met gezin en vrije tijd, je gaat deeltijds werken of op pensioen ...) Je mentale en fysieke behoeften veranderen. Je wil wel gezond leven maar de gewenste resultaten blijven uit.
 - Je weet welke eetgewoonten je niet gelukkiger maken maar ze zijn sterker dan jezelf (overeten, emo-eten, in de zetel ploffen omdat je geen zin of fut hebt voor iets anders ...). Je raakt vast in een leven dat je liever anders leidt maar je komt er niet toe. Het kan ook een belangrijke invloed hebben op je zelfbeeld.
- ✓ Jouw aangegeven doel is het beste! Of we vinden het samen!

WAAROM DIT TRAJECT?

- ✓ Je zet in op zaken die er echt toe doen. Je verliest je niet in details voor een gezonde leefstijl.
- ✓ Je gaat de confrontatie aan met jezelf op een warm begeleide manier met respect voor wie je bent met jouw persoonlijke voorkeuren.
- ✓ Je voelt je beter in je vel. Meer fysieke energie, mentale focus en innerlijke rust.
- ✓ Korte confrontatie, haalbare gedragsverandering en duurzame resultaten.
- ✓ Je bespaart 50 euro t.o.v. een gespreid traject met 5 consultaties.
- ✓ Professionele begeleiding van een motivatiepsychologe, tevens gediplomeerd diëtiste, met ruime ervaring, een sterk engagement en veel enthousiasme.

CONCREET

CONSULTATIES			
Intake waarbij we samen de prioriteiten bepalen + eerste actie	Start	1 uur	70 €
Bespreking van een voorbereid advies op maat van 1 à 2 prioriteiten met focus op het inpassen in het dagelijks leven	Week 2	1 uur	60 €
Opvolging prioriteiten + bijkomende tips Herkenning en aanpak van patronen Bespreking van een voorbereid advies van de andere prioriteit(en)	Week 4 à 5	1 uur	60 €
Opvolging prioriteiten + bijkomende tips Herkenning en aanpak van patronen	Week 5 à 6	1 uur	60 €
Van verandering naar duurzaam gedrag	Week 7 à 8	1 uur	60 €
✓ <i>De spreiding van de consultaties verloopt in samenspraak. Bovenstaande timing is indicatief. De looptijd van het traject is wel 2 maanden. Maximum 3 maanden.</i> ✓ <i>Wanneer tijdens het traject blijkt dat één prioriteit meer aandacht verdient, is het aan te raden om dit speerpunt grondig aan te pakken. Beter realistische en duurzame resultaten van één prioriteit dan een oppervlakkige aanpak met vluchtige resultaten.</i> ✓ <i>U betaalt per consultatie. Indien u vroeger zou afhaken, behoudt Opti Me zich het recht om de 10 euro korting per geleverde consultatie te annuleren.</i>			

**Dit traject is niet geschikt voor de aanpak van gediagnostiseerde eetstoornissen (zoals bijv. anorexia nervosa, boulimia, binge eating disorder, ARFID). Het is immers niet realistisch om een eetstoornis in 5 sessies te behandelen. Het is uiteraard wel mogelijk om de eetstoornis aan te pakken via de eerste prioriteiten (boost traject) en de verdere behandeling stapsgewijs te voltooien.*