

Begingewicht: 95 kg

Streefgewicht: 79 kg

Stap 1

Eerste 4 weken: 7 kilo
Na 2 maanden: 12 kilo

Doel: 88 kilo
Doel: 83 kilo

Week		Tijd	Verloren gewicht	Aantal kilo's	Resultaat
1	Intakegesprek	60 min.	95 kg	95	
2	Langconsult	30 min.	-2 kg	93	
3	Vervolgconsult	15 min.	-2 kg	91	
4	Vervolgconsult	15 min.	-1,5 kg	89.5	
5	Vervolgconsult	15 min	-1,5 kg	88	
6	Geen consult		-1,2 kg	86.8	
7	Vervolgconsult	15 min	-1,2 kg	85.6	
8	Geen consult		-1.2 kg	84.4	
9	Vervolgconsult	15 min	-1.2 kg	83.2	
10	Geen consult		-1.2 kg	82	

Stap 2

11	Vervolgconsult	15 min.	-1 kg	81	
12	Geen consult		-0.5 kg	80.5	
13	Vervolgconsult	15 min.	-0.5 kg	80	

Stap 3A

14	Geen consult		-0,3 kg	79.7	
15	Geen consult		-0,2 kg	79.5	
16	Vervolgconsult	15 min.	-0,2 kg	79.3	

Stap 3B

17	Geen consult		-0,1 kg	79.2	
18	Geen consult		-0,1 kg	79.1	
19	Vervolgconsult	15 min.	-0,1 kg	79	

Stap 3C

20	Geen consult		-	79	
21	Geen consult		-	79	
22	Vervolgconsult	15 min.	-	79	