

Begingewicht: 110 kg

Streefgewicht: 90 kg

Stap 1

Eerste 4 weken: 8 kilo                      Doel: 102 kilo  
Na 2 maanden: 15 kilo                     Doel: 95 kilo  
Na 3 maanden: 20 kilo                     Doel: 90 kilo

Week		Tijd	Verloren gewicht	Aantal kilo's	Resultaat
1	Intakegesprek	60 min.	110 kg	110	
2	Langconsult	30 min.	-2 kg	108	
3	Vervolgconsult	15 min.	-2 kg	106	
4	Vervolgconsult	15 min.	-2 kg	104	
5	Vervolgconsult	15 min.	-2 kg	102	
6	Geen consult		-1,5 kg	100,5	
7	Vervolgconsult	15 min.	-1,5 kg	99	
8	Geen consult		-1,5 kg	97,5	
9	Vervolgconsult	15 min.	-1,5 kg	96	
10	Geen consult		-1,5 kg	94,5	

Stap 2

11	Vervolgconsult	15 min.	-1 kg	93,5	
12	Geen consult		-1 kg	92,5	
13	Vervolgconsult	15 min.	-1 kg	91,5	

Stap 3A

14	Geen consult		-0,5 kg	91	
15	Geen consult		-0,3 kg	90,7	
16	Vervolgconsult	15 min.	-0,2 kg	90,5	

Stap 3B

17	Geen consult		-0,2 kg	90,3	
18	Geen consult		-0,2 kg	90,1	
19	Vervolgconsult	15 min.	-0,1 kg	90	

Stap 3C

20	Geen consult		-0,1 kg	89,9	
21	Geen consult		-0,1 kg	89,8	
22	Vervolgconsult	15 min.	-0,1 kg	89,7	