

Begingewicht: 65 kg

Streefgewicht: 58 kg

Stap 1

Eerste 4 weken: 5 kilo
Na 2 maanden: 7 kilo

Doel: 60 kilo
Doel: 58 kilo

Week		Tijd	Verloren gewicht	Aantal kilo's	Resultaat
1	Intakegesprek	60 min.	65 kg	65	
2	Langconsult	30 min.	-1.5 kg	63.5	
3	Vervolgconsult	15 min.	-1.5 kg	62	
4	Vervolgconsult	15 min.	-1 kg	61	

Stap 2

5	Vervolgconsult	15 min.	-0.5 kg	60.5	
6	Geen consult		-0.5 kg	60	
7	Vervolgconsult	15 min.	-0.5 kg	59.5	
8	Geen consult		-0.5 kg	59	
9	Vervolgconsult	15 min.	-0.5 kg	58.5	

Stap 3A

10	Geen consult		-0.3 kg	58.2	
11	Vervolgconsult	15 min.	-0.2 kg	58	

Stap 3B

12	Geen consult		-	58	
13	Vervolgconsult	15 min.	-	58	

Stap 3C

14	Geen consult		-	58	
15	Vervolgconsult	15 min.	-	58	