

Begingewicht: 90 kg

Streefgewicht: 74 kg

Stap 1

 Eerste 4 weken: 6 kilo
 Na 2 maanden: 12 kilo

 Doel: 83 kilo
 Doel: 78 kilo

| Week | | Tijd | Verloren gewicht | Aantal kilo's | Resultaat |
|------|----------------|---------|------------------|---------------|-----------|
| 1 | Intakegesprek | 60 min. | 90 kg | 90 | |
| 2 | Langconsult | 30 min. | -2 kg | 88 | |
| 3 | Vervolgconsult | 15 min. | -2 kg | 86 | |
| 4 | Vervolgconsult | 15 min. | -1,5 kg | 84.5 | |
| 5 | Vervolgconsult | 15 min | -1,5 kg | 83 | |
| 6 | Geen consult | | -1,2 kg | 81.8 | |
| 7 | Vervolgconsult | 15 min | -1,2 kg | 80.6 | |
| 8 | Geen consult | | -1.2 kg | 79.4 | |
| 9 | Vervolgconsult | 15 min | -1.2 kg | 78.2 | |
| 10 | Geen consult | | -1.2 kg | 77 | |

Stap 2

| | | | | | |
|----|----------------|---------|---------|------|--|
| 11 | Vervolgconsult | 15 min. | -1 kg | 76 | |
| 12 | Geen consult | | -0.5 kg | 75.5 | |
| 13 | Vervolgconsult | 15 min. | -0.5 kg | 75 | |

Stap 3A

| | | | | | |
|----|----------------|---------|---------|------|--|
| 14 | Geen consult | | -0,3 kg | 74.7 | |
| 15 | Geen consult | | -0,2 kg | 74.5 | |
| 16 | Vervolgconsult | 15 min. | -0,2 kg | 74.3 | |

Stap 3B

| | | | | | |
|----|----------------|---------|---------|------|--|
| 17 | Geen consult | | -0,1 kg | 74.2 | |
| 18 | Geen consult | | -0,1 kg | 74.1 | |
| 19 | Vervolgconsult | 15 min. | -0,1 kg | 74 | |

Stap 3C

| | | | | | |
|----|----------------|---------|---|----|--|
| 20 | Geen consult | | - | 74 | |
| 21 | Geen consult | | - | 74 | |
| 22 | Vervolgconsult | 15 min. | - | 74 | |