

Begeleidingstraject Sportvasten

Prepare the switch

Intake: hierin wordt bepaald of je geschikt bent voor Sportvasten, hoe het gesteld is met je voeding en conditie, en of je eventueel nog een maand voorbereiding nodig hebt. Deze voorbereiding kan bestaan uit een voedingsadvies en advies over supplementen om tekorten in het lichaam weg te werken of zwakke punten te verbeteren, zodat bij een Sportvastenkuur optimale resultaten behaald worden.

Er wordt een persoonlijk Sportvasten protocol voor je gemaakt en de kuur wordt gepland, waarbij het belangrijk is dat je gedurende 10 dagen rustig aan kunt doen, en het liefst de vastendagen (1-3 stuks) vrij kunt nemen.

Make the switch

10-daagse Sportvastenkuur, waarin je dagelijks begeleid wordt via sms, mail of telefoon. Eventueel kan training onder begeleiding plaats vinden.

Keep the switch

Evaluatie direct na het Sportvasten, en een 'Keep the switch' protocol, met daarin voedings-, trainings- en suppletie adviezen op maat gemaakt, zodat je de switch kunt behouden. Hierin ook advies over het volgen van minikuurtjes of het eventueel herhalen van de 10-daagse Sportvastenkuur. Afhankelijk van je behoefte aan begeleiding wordt er een vervolgspraak gemaakt.

De kosten voor een 10-daagse Sportvastenkuur, inclusief intake en evaluatie liggen tussen de € 288 en € 299, afhankelijk van de sport die je beoefent en het daarbij behorende pakket. Het bedrag is gesplitst in € 138-€ 149 aan supplementen en 3x € 50 orthomoleculaire consulten, wat (gedeeltelijk) vergoed wordt door de aanvullende verzekering (Ik ben orthomoleculair therapeut, aangesloten bij de MBOG). Eventuele extra consulten ter voorbereiding of na de evaluatie kunnen ook op deze manier voor vergoeding in aanmerking komen. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig.

Voor deelnemers aan het **SPO-T wetenschappelijk onderzoek** geldt dat er 4 extra consulten van € 50 gedurende het jaar in rekening worden gebracht, gezien het uitgebreide begeleidingstraject wat hiermee verbonden is. Daar staat tegen over dat je 4x een conditiemeting krijgt, begeleiding tijdens minikuren en gratis supplementen voor de minikuren. Voor meer informatie en voorwaarden voor deelname verwijst ik naar de folder op de website.

Mocht je verdere vragen hebben over de inhoud van Sportvasten, dan kunt je mij bellen of mailen.

Met vriendelijke groet,

Irma van der Wel – van Dijk
Sportvastencoach

info@mgc-healthcoaching.nl
06 23937659