



Wil je je medewerkers de kans geven gezondheidswinst te behalen door meer te leren over het doen van (kleine) aanpassingen in hun voedingspatroon en leefstijl? Denk aan positieve invloed op energieniveau, hoofdpijnklaften, maar ook op de omgang met stress.

Medewerkers die bewust bezig zijn met hun gezondheid zitten vaak beter in hun vel zitten en zullen minder snel uitvallen. Ook trekken ze vaak eerder aan de bel als ze uit balans dreigen te raken.

Ik help mensen bewuster bezig te zijn met eten, drinken en leefstijl en leg uit hoe je met kleine aanpassingen al best veel kunt bereiken. Dit kan heel laagdrempelig met een vitale speeddate of net iets uitgebreider met nog 2 extra consulten .

Vitale speeddate: de eerste stap tot bewustwording.

Vrijblijvend praten over de invloed van voeding en leefstijl op je mentale en fysieke gezondheid.

De speeddate duurt 45 minuten en kan buiten, al wandelend, plaatsvinden. In een beschikbare ruimte bij de werkgever of online via teams is ook mogelijk.

Kosten: €85,- (ex BTW)

Intake en vervolgconsult: voor medewerkers die behoefte hebben aan stukje persoonlijk advies

De eerste afspraak is een intake waarin ik veel vragen zal stellen over het voedingspatroon, de leefstijl en klachten/kwaaltjes die de medewerker heeft. Uiteraard is er ook ruimte voor de medewerker om zelf vragen te stellen en specifiek aan te geven waar advies bij gebruikt kan worden.

Na deze afspraak vraag ik om 3 dagen een schema bij te houden met betrekking tot het voedingspatroon en de leefstijl. Deze wordt als input gebruikt voor de tweede afspraak waardoor ik adviezen op maat kan geven.

Tijdens beide afspraken is het aan te raden om pen en papier bij de hand te hebben voor het maken van notities.

Omdat dit om consulten gaat waarbij ik een klein dossier zal opbouwen en persoonlijke adviezen geef werk ik bij deze consulten met een behandelovereenkomst. Alles wat besproken wordt is vertrouwelijk tussen de medewerker en mij.

De consulten duren 60 minuten en vinden plaats in een beschikbare ruimte bij de werkgever of online via teams.

Kosten: €140,- per consult (ex BTW)

Hoe verder?

De ervaring leert dat de speeddates en vervolgconsulten leiden tot een stukje bewustwording. Stappen die hierna genomen worden, vanuit intrinsieke motivatie, hebben de meeste kans van slagen. Waar de ene persoon in staat zal zijn zelf stapsgewijs aanpassingen in voeding en leefstijl te maken zal de ander wat meer behoefte hebben bij ondersteuning. Indien gewenst kan ik de persoon adviseren over mogelijke vervolgstappen en/of zal verwijzen naar huisarts/bedrijfsarts.



Goed om te weten:

- Geen mens is hetzelfde en ieder heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Om die reden bied ik mijn diensten alleen aan in de vorm van 1-op-1 gesprekken.
- Om een goede kwaliteit te waarborgen ben ik aangesloten bij de beroepsvereniging BATC. Ik sta daar geregistreerd als Natuurgeneeskundig therapeut en mijn consulten komen in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding bij een aantal zorgverzekeringen.
- De nadruk van mijn consulten ligt op een gezond voedingspatroon en bijpassende leefstijl. Mijn kennis is echter breder dan dat. Ik ben al ruim 15 jaar werkzaam in de GGZ, mag me sinds kort ook stress- en burn-outcoach noemen en volg jaarlijks tal van bijscholingen op deze gebieden.

Op www.laylanederlof.com is meer te vinden over mijn praktijk en visie op gezondheid.

Kennismaken? Dit zijn mijn contactgegevens:

Email: laylanederlof@outlook.com

Mobiel/WhatsApp: 0623470321