



Bij **Proud Today** worden individuele cliënten die op een gezonde manier willen afvallen of aankomen begeleid door een persoonlijke coach. Ook mensen die hun energieniveau willen verbeteren kunnen wij helpen.

Wij bieden een programma aan van 12 weken. Na afronding van het programma kan dit per 4 weken verlengd worden.

Elke cliënt krijgt een op maat gemaakt weekmenu dat gebaseerd is op het aantal calorieën dat diegene nodig heeft om zijn of haar doel te bereiken.

Het weekmenu bevat alle belangrijke voedingsstoffen die wij als mens nodig hebben.

Tijdens het programma leren mensen gezondere keuzes te maken voor de rest van hun leven. Gedurende het programma krijgt de cliënt 'bijscholing' over gezonde voeding en een gezonde levensstijl.

Ze leren waar hun valkuilen liggen en wat ze daartegen kunnen doen.

De **Proud Today** coach helpt ze daarbij.

De coach staat de cliënt het gehele programma bij met persoonlijke tips & tricks.

Voor ons is een programma geslaagd wanneer de cliënt:

- Zijn of haar doel bereikt heeft.
- Terug kan kijken op een fijne samenwerking.
- Gedurende het programma genoeg kennisoverdracht heeft gekregen om daarna bewuster met voeding om te gaan en niet meer terug te vallen in oud gedrag.



Zeker in deze tijd waarin mensen langer door moeten werken is het belangrijk dat je werknemers vitaal zijn en blijven.

Hardwerkende werknemers die loyaal zijn, zijn goud waard en wil je natuurlijk niet kwijt.

Een werkgever die laat zien dat de gezondheid van zijn werknemers belangrijk is, kan rekenen op meer waardering. Daarnaast zullen deze werknemers zich op hun beurt ook meer gewaardeerd voelen.

Proud Today wil bedrijven helpen de vitaliteit en gezondheid binnen hun organisatie te verhogen.

Vitaliteit begint bij voeding. Daarom hebben wij speciaal voor bedrijven onze programma's in een voordeliger abonnementsvorm gegoten.

Verskillende redenen voor een werkgever om Proud Today in te schakelen:

- Minder ziekteverzuim onder de werknemers
- Productievere werknemers
- Energiekere werknemers, die fysiek en mentaal in goede conditie zijn
- Gelukkigere werknemers



Wat kost het Proud Today abonnement per werknemer?

- Vanaf € 17,50 per week bij een minimale aanmelding van tien deelnemers.
- Kies je er als bedrijf voor om de werknemer een deel of alles zelf te laten betalen? Wij zijn lid van de beroepsvereniging van gewichtsconsulenten (BGN). Hierdoor vergoedt de verzekeraar vaak een deel of zelfs alles vanuit het aanvullend pakket van de verzekering van de werknemer.

Interesse? Bel of mail ons direct.