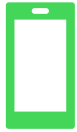




E-Coaching platform
voor diëtisten en
hun klanten

Waarom e-coaching ?



toekomst = digitaal



meer mensen kunnen
begeleiden



betere therapietrouw



een duurzame
klantrelatie



generatie apps-
gebruik



deskundige
begeleiding, op maat

My Food Coach and Me

GDPR-proof

alles centraal

balans privé-
werk

notificaties

tijdsbesparend

directe
feedback

Categoriëen van klanten

Anamnese

Info consulten

Info opvolging en begeleiding

Wat delen

Frequentie en planning

Vergoeding extra service

Voor u van start gaat



Inloggen

Log in met je My Food Coach and Me account

E-mail

Wachtwoord

Inloggen >

[Wachtwoord vergeten?](#)

Nog geen account?

Maak een account aan en start met ons gratis FREE abonnement

Uitproberen >



Dashboard



Klanten



E-Coaching Agenda



E-Bib



Instellingen

Dashboard

EERSTVOLGENDE CONSULT

Datum	Klant
09/07 15:30	Mevr Klant
12/07 15:00	Kris Kristensen
01/08 09:00	Evy Goegebuer
18/08 10:00	Kris Kristensen

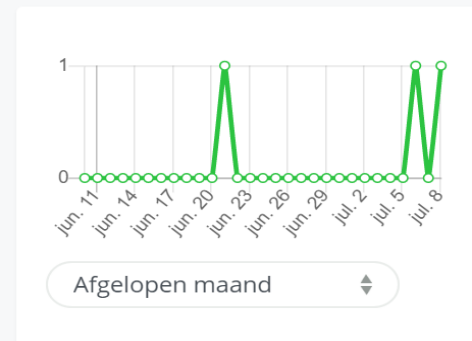
MOBIELE APP NOG NIET GEACTIVEERD

Klant
Evy Goegebuer
Klant Mijnheer
Dennis Tentoon

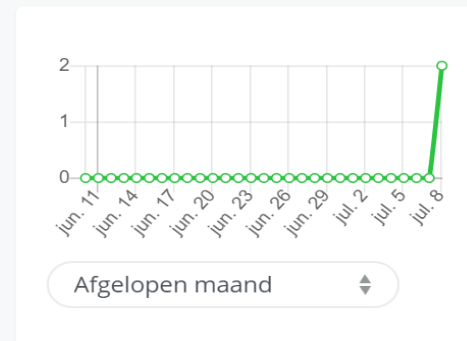
ONGELEZEN DAGBOEKEN

Klant
Mevr Klant

CONSULTEN



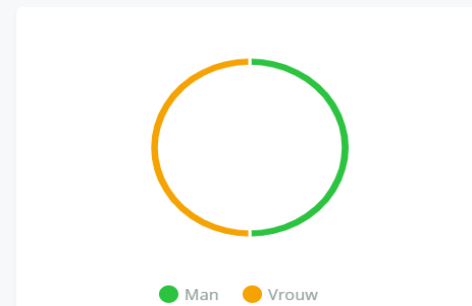
NIEUWE KLANTEN



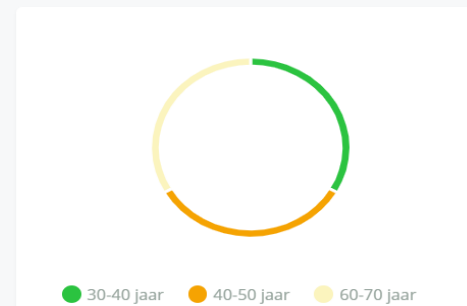
ACTIEVE KLANTEN

10

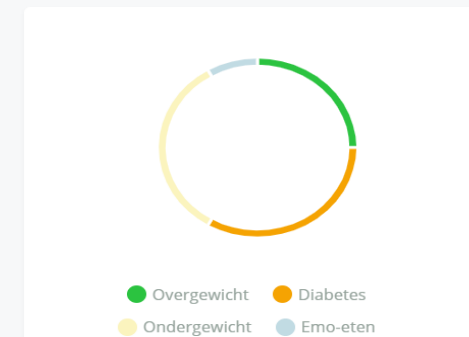
GESLACHT KLANTEN



LEEFTIJD KLANTEN



CATEGORIEËN



Categoriën beheren

my FOOD COACH and me

Zoek klant

de.foodcoach.mfcam@gmail.com

Dashboard

Klanten

E-Coaching Agenda

E-Bib













Instellingen

Help

Instellingen

Algemeen **Categoriën** Tags Velden

+ Categorie toevoegen

Naam	Acties
Diabetes (3 gekoppelde klanten)	 
Emo-eten (1 gekoppelde klanten)	 
FODMAP dieet (3 gekoppelde klanten)	 
Healthy Lifestyle (1 gekoppelde klanten)	 
Ondergewicht (4 gekoppelde klanten)	 
Overgewicht (2 gekoppelde klanten)	 

Velden beheren



Zoek klant

lynseylaureys@hotmail.com



Dashboard



Klanten



E-Coaching Agenda



E-Bib



Instellingen

Help

Instellingen

Algemeen Categorieën Tags **Velden**

VELDEN ANAMNESE

+ Veld toevoegen

Label	Soort veld	Type	Acties
Roker	Checkbox	Anamnese	
Beroep	Korte tekst	Anamnese	
Leefsituatie	Korte tekst	Anamnese	
Hoe gevonden	Korte tekst	Anamnese	
Huisarts	Korte tekst	Anamnese	
Mutualiteit	Korte tekst	Anamnese	
Andere (para)medici	Lange tekst	Anamnese	
Ziektes of aandoeningen	Lange tekst	Anamnese	
Medicatie	Lange tekst	Anamnese	
Amalgaam vullingen	Checkbox	Anamnese	
Hobby's, sport	Lange tekst	Anamnese	
Allergieën	Korte tekst	Anamnese	

Tags beheren



Dashboard



Klanten



E-Coaching Agenda



E-Bib



Instellingen

Help

Instellingen

Algemeen Categorieën **Tags** Velden

+ Tag toevoegen

Naam	Acties
Informatie	
Produkt	
Quote	
Recept	
Tips	

Klant toevoegen

Klanten

Filteren: Actieve klanten

Naam	Gewicht	BMI	Ideaal gewicht (BMI 25)	Categorieën
Klant Mevr klant.mfcam@gmail.com	67kg			Diabetes Overgewicht
Mijnheer Klant mijnheer@gmail.com	70kg			Ondergewicht

EERSTVOLGENDE CONSULT

Er zijn geen consulten gepland

Anamnese : e-mailadres en e-coaching

The screenshot shows the 'my FOOD COACH and me' interface. The top navigation bar is green with the logo on the left, a search bar 'Zoek klant', and a user profile 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com'. The left sidebar contains icons for 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area is for 'Mevr Klant' (67kg) and includes tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib', 'Dagboek', and 'Voortgang'. The 'OVERZICHT' section shows the patient's name, gender, and conditions 'Diabetes' and 'Overgewicht'. The 'Mail' field contains 'klant.mfcam@gmail.com' (highlighted with a red box) and the 'E-coaching?' field contains 'ja'. The 'VOORTGANG' section features a line graph of weight (Gewicht (kg)) from 14/10/18 to 29/10/18, showing a decrease from 70.0kg to 67.0kg. The 'ANAMNESE' section is partially visible at the bottom.

OVERZICHT

Mevr Klant ♀
Diabetes Overgewicht

Mail: klant.mfcam@gmail.com
E-coaching?: ja

VOORTGANG

67kg 31/10/2018

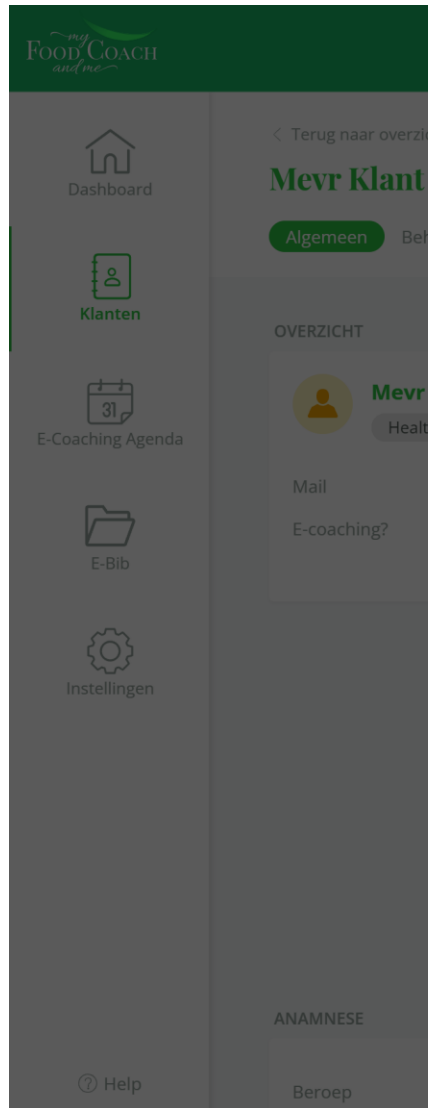
Datum	Gewicht (kg)
14/10/18	70.0
19/10/18	69.5
24/10/18	69.0
29/10/18	67.0

ANAMNESE

Beroep	Ontwikkelaar	Hobby's, sport	Tennis
Leefsituatie	Gehuud	Probleemstelling en eigen diagnose	Veel op restaurant en maak steeds de verkeerde keuze

- klant ontvangt mail met link om wachtwoord in te stellen
- en link naar App Store / Google Play om app te installeren

Periode e-coaching ingeven



Klantgegevens wijzigen

Geslacht* Vrouw Voornaam* Mevr Naam* Klant

Mail klant.mfcam@gmail.com Tel.

Straat + Nr.

Postcode Gemeente

Geboortedatum DD/MM/YYYY

Lengte (cm)

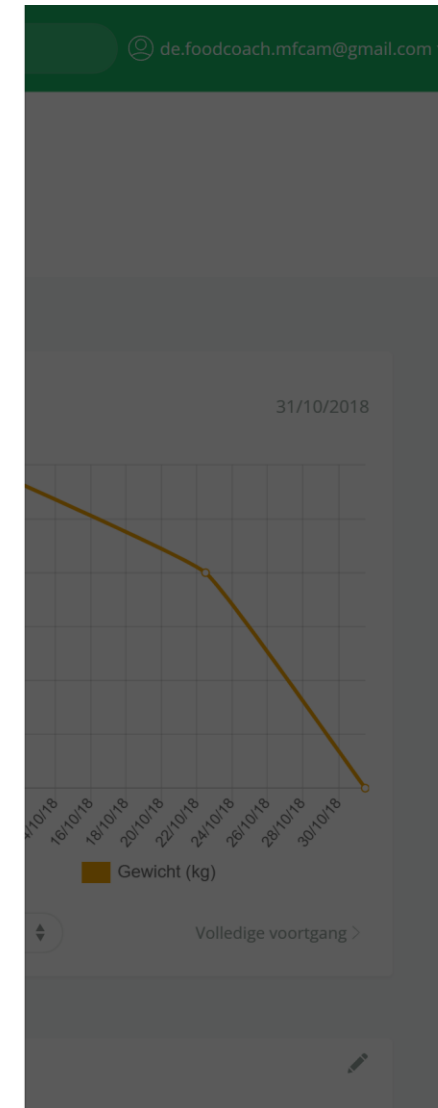
E-coaching?

Startdatum e-coaching 01/09/2021 Einddatum e-coaching 31/12/2021

Categorieën

- Diabetes
- Emo-eten
- FODMAP dieet
- Healthy Lifestyle
- Ondergewicht
- Overgewicht

Opslaan >



Doelen instellen

The screenshot displays the 'my Food Coach and me' interface. The top navigation bar is green and contains the logo, a search bar with 'Zoek klant', and a user profile icon with the email 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com'. The left sidebar lists navigation options: Klanten, E-Coaching Agenda, E-Bib, and Instellingen. The main content area is for 'Mevr Klant' (67kg) and is currently on the 'Behandelplan' tab. It features three goal entries under 'DOELEN' with dates 22/10/2018, 08/11/2018, and 31/01/2019, each with a description and progress indicators. Below this is the 'BEHANDELPLAN' section, which includes a table for treatment duration and frequency, and a table for nutritional goals and distribution. A 'MAALTIJDENPLAN' section is also visible on the right.

< Terug naar overzicht

Mevr Klant 67kg

Algemeen **Behandelplan** Consulten E-coaching E-bib Dagboek Voortgang

DOELEN + Doel toevoegen

- 22/10/2018
Betere keuzen maken op restaurant
✓ ✗
- 08/11/2018
32% vet
✓ ✗
- 31/01/2019
29% vet
✓ ✗

MAALTIJDENPLAN

Bestand openen

BEHANDELPLAN

Doel	32% vet	29% vet
Intensieve motivering	Nee	
Extra notitie		

Aantal op te nemen kcal	Verdeling in voedingsstoffen	Bewegingsplan
Totaal 1500kcal	Koolhydraten 187,5g (50%)	Aantal bewegingsmomenten/week 3
Ontbijt	Eiwitten 75g (20%)	Bewegingstype
Lunch	Vet 50g (30%)	Wandelen Fietsen

Behandelplan opmaken

Behandelplan wijzigen

✕

Duur behandeling (maanden)

Intensieve motivering

Frequentie live consulten

Aantal op te nemen kcal

Totaal	<input type="text" value="1500"/> kcal	Ontbijt	<input type="text"/> kcal
Lunch	<input type="text"/> kcal	Diner	<input type="text"/> kcal
Tussendoortjes	<input type="text"/> kcal		

Verdeling in voedingsstoffen

Koolhydraten	<input type="text" value="187.5"/> g	<input type="text" value="50"/> %
Eiwitten	<input type="text" value="75"/> g	<input type="text" value="20"/> %
Vet	<input type="text" value="50"/> g	<input type="text" value="30"/> %

Bewegingsplan

Aantal bewegingsmomenten/week

Bewegingstype

Duur bewegingsmoment (min)

Extra notitie

Mobiele app integratie

Type dagboek*

Voedings- en bewegingsdagboek Eenvoudig dagboek

Instellingen

Toon voedingswaarden (kcal, vet, ...)

Nieuw consult inplannen

The screenshot shows the 'my FOOD COACH and me' web application interface. The top navigation bar is green and contains the logo, a search bar with the text 'Zoek klant', and a notification bell with the number '2' and the email address 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com'. The left sidebar contains icons for 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area displays the client's profile 'Mevr Klant' with a weight of 67kg. Below the profile are tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib', 'Dagboek', and 'Voortgang'. The 'Consulten' tab is active, showing a table of consultation records. A '+ Consult toevoegen' button is located in the top right corner of the table area.

Datum ↕	Notitie	Gewicht	BMI	Vetmassa	Vetvrije massa	Spiermassa	BMR
31/10/2018 - 12u00		67kg		21,44kg / 32%	45,56kg / 68%	16,75kg / 25%	
22/10/2018 - 12u00		69kg		22,77kg / 33%	46,23kg / 67%	17,25kg / 25%	
09/10/2018 - 16u22		70kg		23,1kg / 33%	46,9kg / 67%	17,5kg / 25%	

Consult met notitie

The screenshot displays the 'my FOOD COACH and me' web application interface. The top navigation bar is dark green with the logo on the left, a search bar labeled 'Zoek klant', and a user profile icon with the email 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com'. The left sidebar contains icons for 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area shows the profile of 'Mevr Klant' (67kg) with tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib', 'Dagboek', and 'Voortgang'. A 'Consult toevoegen' button is visible in the top right. Below the tabs is a table with columns: Datum, Notitie, Gewicht, BMI, Vetmassa, Vetvrije massa, Spiermassa, and BMR. The table contains three rows of data. A modal window titled 'Consult toevoegen' is open in the center, featuring a date and time picker (set to 18/12/2018 14:00), a text input field for the note containing 'Hoe gaat het met de maaltijdkeuze op restaurant?', and an 'Aanmaken' button.

Datum	Notitie	Gewicht	BMI	Vetmassa	Vetvrije massa	Spiermassa	BMR
31/10/2018 - 12u00						16,75kg / 25%	
22/10/2018 - 12u00						17,25kg / 25%	
09/10/2018 - 16u22						17,5kg / 25%	

Gegevens consult invullen

Notities aanpassen

Impedantie

Gewicht: 65 kg

Vetmassa: 20.15 kg, 31 %

Vetvrije massa: 44.85 kg, 69 %

Spiersmassa: 25.5 kg, 39.23 %

Visceraal vet

BMI: , BMR:

Ontrekmetingen

Bovenarmen: cm, Bovenbenen: cm

Taille: cm, Heupen: cm

Overige metingen

Kledingmaat

Bloeddruk

Nota voeding

Keuzes op restaurant zijn veel verbeterd !

Extra

Voornemen tegen volgende consult

2 keer per week 30min wandelen

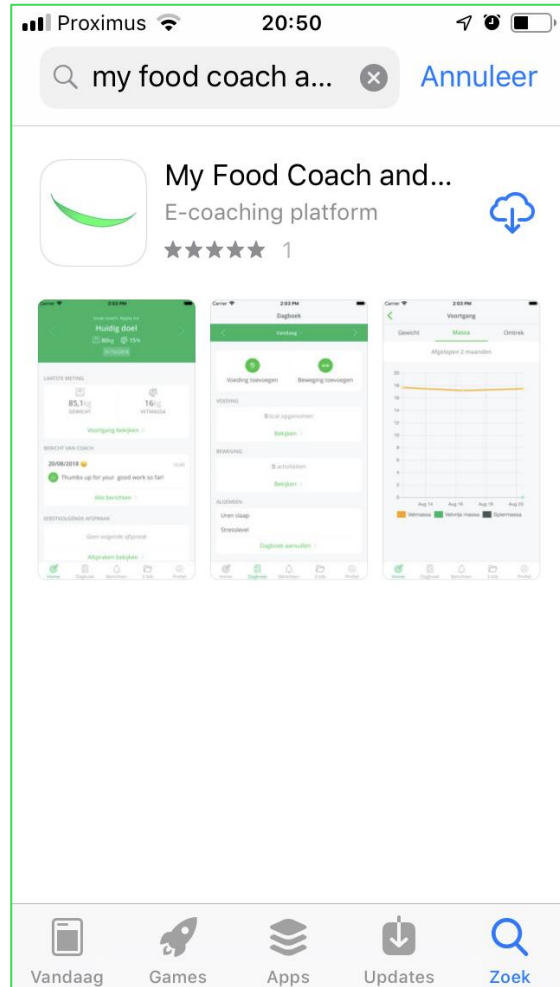
Nota beweging

Aandachtspunten

Maaltijdplan goed kunnen volhouden

Opslaan

Mobile app voor de klant installeren



Notificaties toestaan

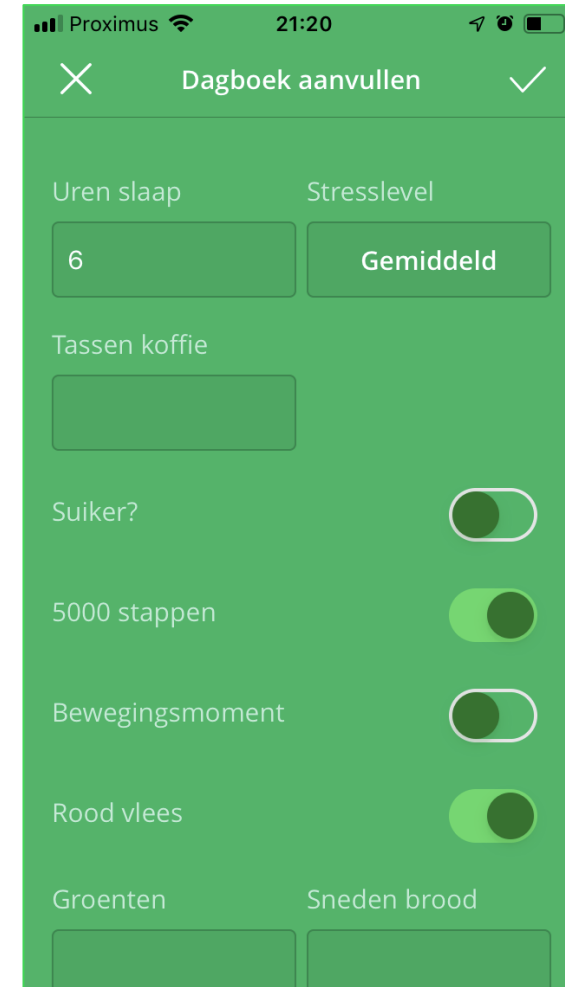
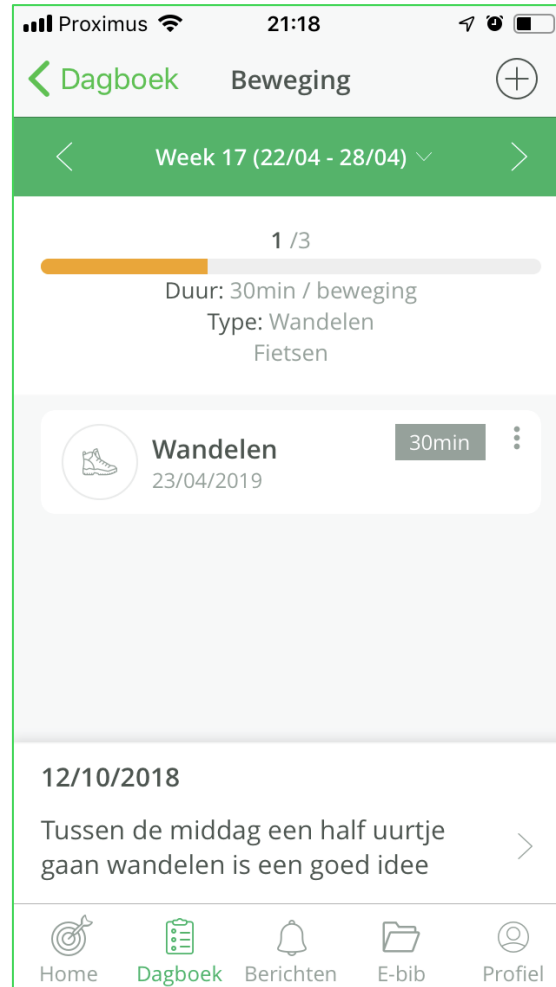
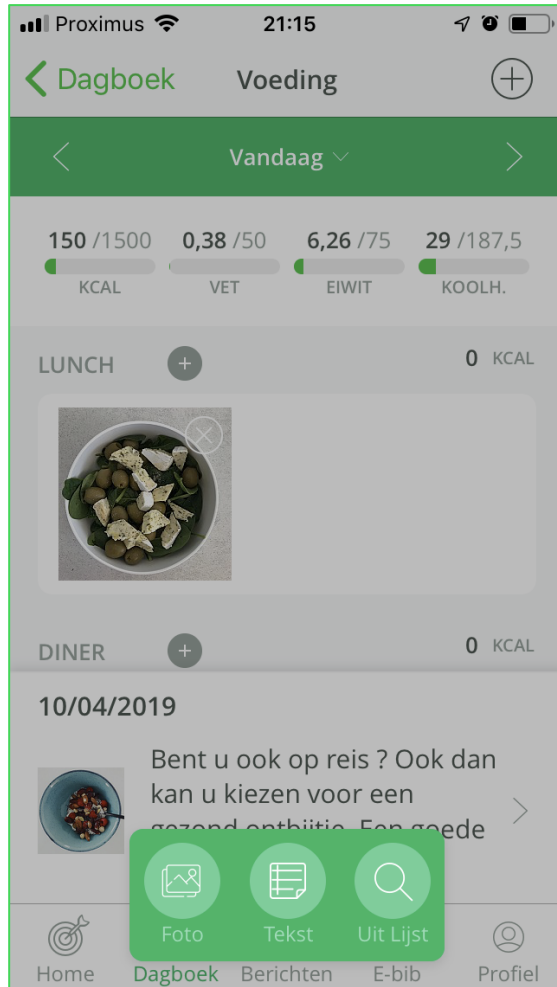


- Nieuw e-coaching bericht
- Feedback op dagboeken
- Nieuw bestand gedeeld in e-bib

HOME



Ingeven dagboeken



Dagboeken bekijken

The screenshot displays the 'my FOOD COACH and me' interface. At the top, there is a green header with the logo and a search bar containing 'Zoek klant' and a user profile icon labeled 'de.foodc'. A left sidebar contains navigation icons for Dashboard, Klanten, E-Coaching Agenda, E-Bib, and Instellingen, with a 'Help' icon at the bottom. The main content area shows a breadcrumb trail: '< Terug naar overzicht' followed by 'Mevr Klant 67kg'. Below this are tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib', 'Dagboek' (highlighted), and 'Voortgang'. Under the 'Dagboek' tab, there are sub-tabs for 'Algemeen', 'Voeding' (highlighted), and 'Beweging'. A table lists dietary entries with columns for 'Datum', 'Kcal', 'Vet (g)', 'Eiwitten (g)', and 'Koolhydraten (g)'. The first entry is highlighted with a red dot.

Datum	Kcal	Vet (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
15/03/2020 (zo)	153,5 / 1500	0,83 / 50	9,56 / 75	25,85 / 187,5
22/11/2019 (vr)	71,25 / 1500	0,13 / 50	5,88 / 75	11,5 / 187,5
25/04/2019 (do)	265,8 / 1500	3,34 / 50	39,66 / 75	17,94 / 187,5
23/04/2019 (di)	150 / 1500	0,38 / 50	6,26 / 75	29 / 187,5
29/03/2019 (vr)	0 / 1500	0 / 50	0 / 75	0 / 187,5
26/03/2019 (di)	205,05 / 1500	1,5 / 50	6,23 / 75	39,97 / 187,5
09/10/2018 (di)	463,1 / 1500	14,15 / 50	28,52 / 75	49,22 / 187,5

< Terug naar overzicht

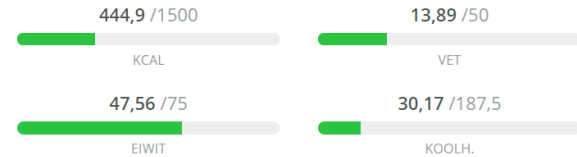
Mevr Klant 67kg

Algemeen Behandelplan Consulten E-coaching E-bib **Dagboek** Voortgang

< Terug naar lijst voedingsdagboek

VOEDINGSDAGBOEK

zondag 15/03/2020



ONTBIJT

153,5 KCAL 0,83g VET 9,56g EIWIT 25,85g KOOLH.

1 potje(s) Yoghurt 0% vet m vruchten Activia
71,25kcal | vet: 0,13g | eiwit: 5,88g | koolh.: 11,5g.

1 sneetje(s) Brood tarwe/volkoren- gem - rond
82,25kcal | vet: 0,7g | eiwit: 3,68g | koolh.: 14,35g.

LUNCH

291,4 KCAL 13,06g VET 38g EIWIT 4,32g KOOLH.

1 stuk(s) Kipfilet rauw
174,4kcal | vet: 2,88g | eiwit: 37,28g | koolh.: 0g.

1 eetlepel(s) Olie olijf-
90kcal | vet: 10g | eiwit: 0g | koolh.: 0g.

3 eetlepel(s) Wortel bospeen gekookt
27kcal | vet: 0,18g | eiwit: 0,72g | koolh.: 4,32g.

DINER

0 KCAL 0g VET 0g EIWIT 0g KOOLH.

SNACKS

0 KCAL 0g VET 0g EIWIT 0g KOOLH.

Feedback geven

The screenshot displays the 'my FOOD COACH and me' interface. On the left is a navigation sidebar with icons for 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area shows a client profile for 'Mevr Klant' (67kg) with tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib', and 'Dagboek'. The 'Dagboek' tab is active, showing a 'VOEDINGSDAGBOEK' for '23/04/2019' with progress bars for 'KCAL' (150/1500) and 'VET' (0,38/50). Below this, the diet log is categorized into 'ONTBIJT', 'LUNCH', 'DINER', and 'SNACKS'. The 'ONTBIJT' section includes '1 stuk(s) Appel' and '1 potje(s) Yoghurt 0% vet m vruchten Activia'. A feedback modal is overlaid on the right, titled 'Feedback', with a 'Gevoel' section containing icons for 'Gevoel', 'Lijkt', and 'Niet Lijkt'. The 'Feedback' text field contains the message: 'Ontbijt mag ietsje meer zijn. Neem hier nog een volkoren boterham bij.' and an 'Opslaan' button.

Feedback

Gevoel

Feedback

Ontbijt mag ietsje meer zijn. Neem hier nog een volkoren boterham bij.

Opslaan >

VOEDINGSDAGBOEK

23/04/2019

150 /1500
KCAL

0,38 /50
VET

6,26 /75
EIWIT

29 /187,5
KOOLH.

ONTBIJT

1 stuk(s) Appel
78,75kcal | vet: 0,25g | eiwit: 0,38g | koolh.: 17,5g.

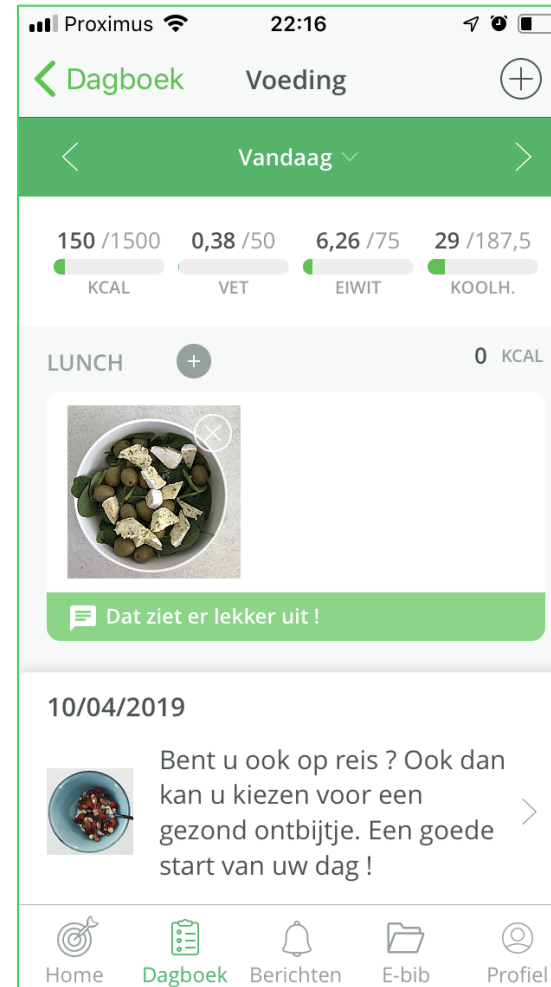
1 potje(s) Yoghurt 0% vet m vruchten Activia
71,25kcal | vet: 0,13g | eiwit: 5,88g | koolh.: 11,5g.

LUNCH 0 KCAL 0g VET 0g EIWIT 0g KOOLH.

DINER 0 KCAL 0g VET 0g EIWIT 0g KOOLH.

SNACKS 0 KCAL 0g VET 0g EIWIT 0g KOOLH.

Feedback in mobile app



Individuele e-coaching

The screenshot shows the 'my FOOD COACH and me' web application interface. At the top, there is a green header with the logo on the left, a search bar containing 'Zoek klant', and a user profile icon with the email 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com'. Below the header, a left sidebar contains navigation icons for 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area displays the client's profile 'Mevr Klant' with a weight of 67kg and a navigation menu with 'E-coaching' selected. A 'VERZONDEN' (SENT) section shows three coaching messages:

- 28/03/2019 - 09u00**: Voedingsbericht: Ideeetje voor de lunch vandaag? (Accompanied by an image of a salad bowl).
- 12/10/2018 - 12u00**: Bewegingsbericht: Tussen de middag een half uurtje gaan wandelen is een goed idee.
- 11/10/2018 - 11u00**: Voedingsbericht: Neem vanmiddag eens een slaatje.

An orange button labeled 'E-Coaching toevoegen' is located in the top right of the main content area.

E-Coaching toevoegen



Wanneer verzenden?*

Nu Op datum

Tags

- Informatie
- Produktinfo
- Recept
- Tips

Voedingsbericht

Maak eens een amandelbrood ! Eenvoudig en zo lekker !

amandelbrood met boter.jpg

Bewegingsbericht

Kies afbeelding

Motivatiebericht

Kies afbeelding

Emotie

Geen 😊 😞 🏆

Aanmaken >

notificatie
in mobile
app klant

Woensdag 24 april

MY FOOD COACH A... 2 minuten geleden

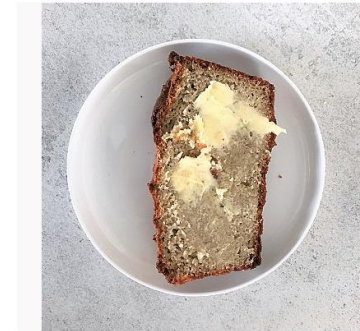
Bericht van je food coach
Voedingsbericht: Maak eens een amandelbrood ! Eenvoudig en zo lekker !

bericht in mobile app klant

Berichten van coach

24/04/2019 11:00

Maak eens een amandelbrood !
Eenvoudig en zo lekker !



10/04/2019 11:50

Bent u ook op reis ? Ook dan kan u kiezen voor een gezond ontbijtje. Een goede start van uw

Home Dagboek Berichten E-bib Profiel

E-coaching voor categorie klanten

my FOOD COACH and me | Zoek klant | de.foodcoach.mfcam@gmail.com



E-Coaching Agenda

Filteren: Filter op categorie | Van | Tot

GEPLAND

- 25/04/2019** - 09u00
Aan: **Ondergewicht**
Voedingsbericht: Lekker ontbeten ? Zeker uw ontbijt niet overslaan.
- 10/05/2019** - 19u00
Aan: **Diabetes** **Emo-eten** **Ondergewicht** **Overgewicht**
Motivatiebericht: Geniet van het weekend ! Veel tijd om lekkere, gezonde maaltijden te bereiden en naar buiten te trekken !

VERZONDEN

- 24/04/2019** - 20u51
Aan: **Emo-eten** **Overgewicht**
Bewegingsbericht: Ga eens een eindje wandelen ipv in de koelkast troost te zoeken, als je een moeilijk moment hebt ! Je zal je daarna veel beter voelen, beloofd.
- 24/04/2019** - 11u00
Aan: **Mevr Klant**
Voedingsbericht: Maak eens een amandelbrood ! Eenvoudig en zo lekker !

- 10/04/2019** - 11u50
Aan: **Overgewicht**
Voedingsbericht: Bent u ook op reis ? Ook dan kan u kiezen voor een gezond ontbijtje. Een goede start van uw dag !

- 04/04/2019** - 10u28
Aan: **Overgewicht**
- 28/03/2019** - 09u00
Aan: **Mevr Klant**
- 25/10/2018** - 18u00
Aan: **Diabetes** **Emo-eten** **Ondergewicht**

Dupliceren

E-Coaching toevoegen



Wanneer verzenden?*

- Nu Op datum Na koppeling categorie

Aan*

- Diabetes
 Emo-eten
 FODMAP dieet
 Healthy Lifestyle
 Ondergewicht
 Overgewicht

Tags

- Informatie
 Produkt
 Quote
 Recept
 Tips

Voedingsbericht

Kies afbeelding

Bewegingsbericht

Ga eens een eindje wandelen ipv in de koelkast troost te zoeken, als je een moeilijk moment hebt !
Je zal je daarna veel beter voelen, beloofd.

Kies afbeelding

Motivatiebericht


notificatie
in mobile
app klanten in
betreffende
categorieën





bericht in mobile app klant





Uw eigen bibliotheek samenstellen


Zoek klantde.foodcoach.mfcam@gmail.com


 Dashboard

 Klanten


 E-Coaching Agenda

 **E-Bib**



















 Instellingen

 Help

E-Bib

 Bestand uploaden


Filteren: Filter op tag Publicatie: Van Tot Zoeken...

Bestand	Aangemaakt op	
 Hazelnotenpasta Horizon Afbeelding Tags: Produkt	27/03/2019 19:39	 
 Maaltijdenplan_Voorbeeld PDF	27/03/2019 19:40	 
 Recept Granola PDF Tags: Recept	28/03/2019 08:32	 
 5 tips om ook tijdens de vakantie in beweging te blijven PDF	04/04/2019 08:25	 
 20181019_112844000_iOS Afbeelding	05/04/2019 18:21	 
 als je denkt aan opgeven Afbeelding	05/04/2019 18:21	 

© Infodi bvba

30

Bestand publiceren voor categorie

Zoek klantde.foodcoach.mfcam@gmail.com

Dashboard

Klanten

E-Coaching Agenda

E-Bib

Instellingen


Help

< Terug naar overzicht

Koppeling toevoegen

5 tips om ook tijdens de vakantie in beweging te blijven

BESTAND



Bestand
5-tips-om-ook-tijdens-de-vakantie-in-beweging-te-blijven.pdf
Soort
PDF
Grootte
90.34 kB

KOPPELINGEN

Healthy Lifestyle	● Ingepland	Aantal dagen na koppeling categorie: 10	⋮
Overgewicht	● Ingepland	28/10 - 16:00	⋮
Emo-eten	● Gepubliceerd	09/04 - 09:00	⋮
Ondergewicht	● Gepubliceerd	09/04 - 09:00	⋮
Diabetes	● Gepubliceerd	09/04 - 09:00	⋮
Mevr Klant	● Gepubliceerd	04/04 - 10:28	⋮

Koppeling toevoegen

Wanneer publiceren?*

Nu
 Op datum
 Na koppeling categorie

Aan*

Diabetes
 Energie
 FODMAP dieet
 Ondergewicht
 Overgewicht

Aanmaken >

notificatie in mobile app klanten in betreffende categorieën



e-bib klant

Bestanden

5 tips om... PDF ↓	Recept Gr... PDF ↓
Maaltijde... PDF ↓	Hazelnoo... Afbeelding

Home Dagboek Berichten E-bib Profiel

myfoodcoachandme.s3.amazo

1 van 1

5 TIPS OM OOK TIJDENS DE VAKANTIE IN BEWEGING TE BLIJVEN !

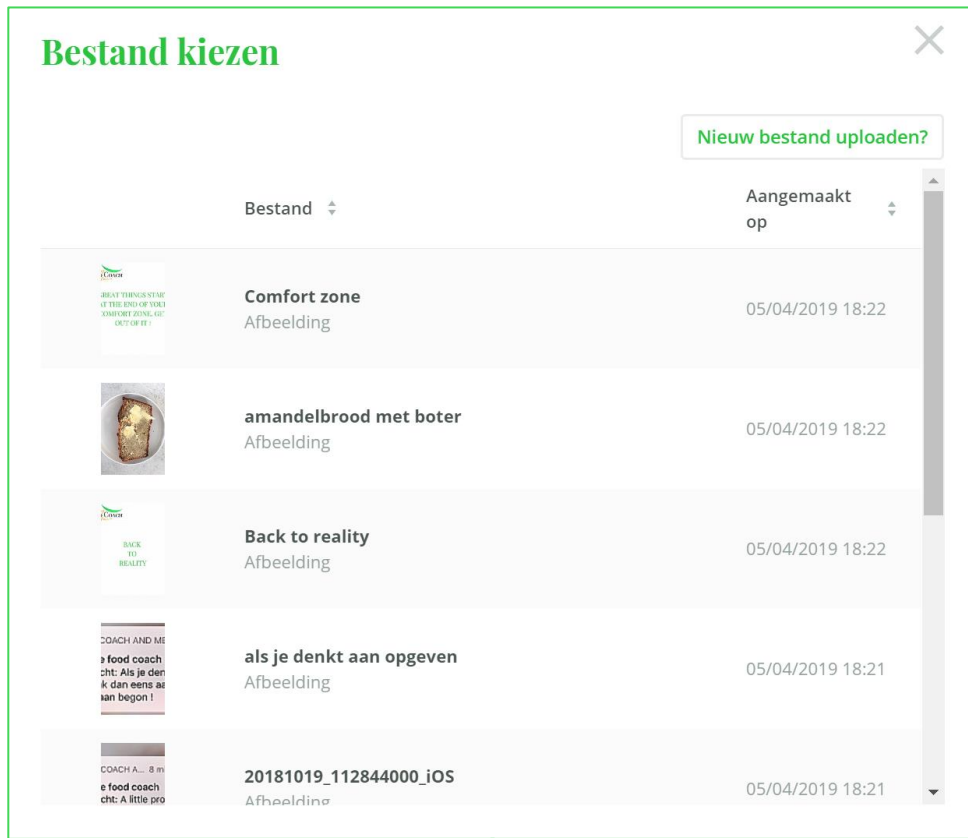
- Is er een zwembad in uw verblijf? Maak er gebruik van !
- Ski-vakantie ? Goed zo ! Maar ski dan ook en niet enkel terrasjes doen ☺
- Voordat je 's avonds aan de aperitief begint, maak een ommetje. Als je met een frisse neus aan tafel gaat, smaakt alles nog eens zo goed.
- Ga zelf naar het buffet, elke stap telt.
- En ook na uw maaltijd maakt u best een ommetje, voor u onder de wol kruipt. Betere vertering en een betere nachtrust !

En vooral GENIETEN !

Bestand publiceren voor individuele klant

The screenshot displays the 'my FOOD COACH and me' web application interface. At the top, a green header contains the logo on the left, a search bar with 'Zoek klant' in the center, and a user profile icon with the email 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com' on the right. A left sidebar lists navigation options: Dashboard, Klanten (highlighted), E-Coaching Agenda, E-Bib, Instellingen, and Help. The main content area shows a client profile for 'Mevr Klant' (67kg) with tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib' (active), 'Dagboek', and 'Voortgang'. Below the tabs, there's a filter section with a search box and a 'Filter op tag' dropdown. A table lists published content items, each with a file icon, title, type, tags, publication date, status, and edit/delete actions. An orange button 'Bestand koppelen' is located in the top right of the table area.

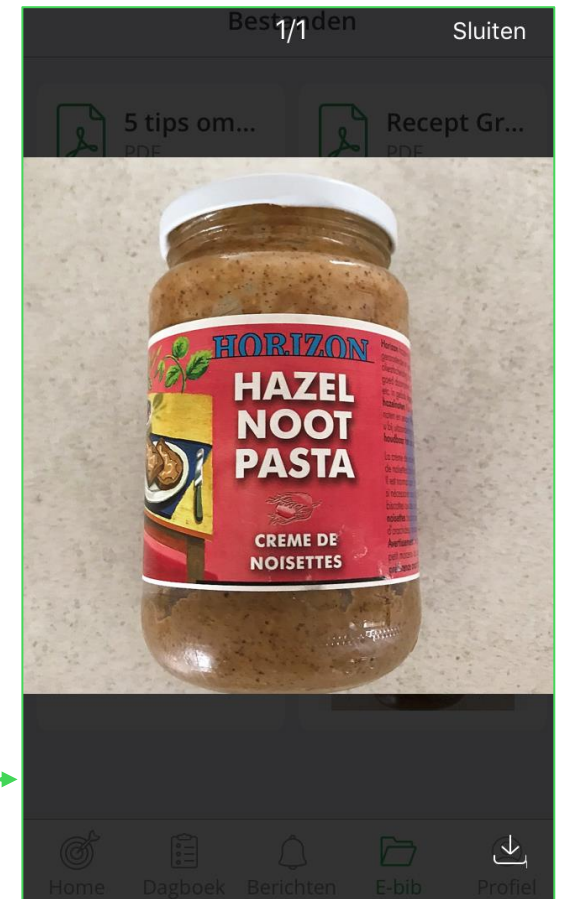
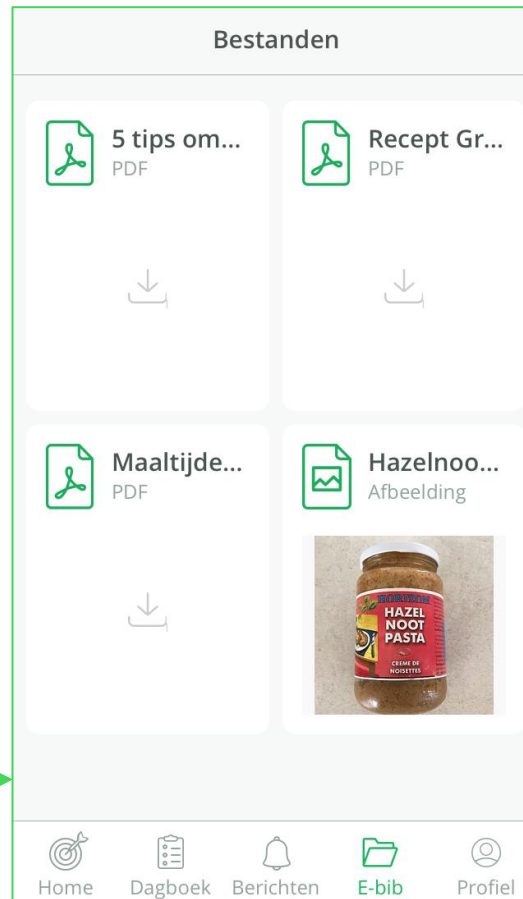
Bestand	Publicatiedatum	Status
Amandelbrood Video Tags: Recept	11/09/2021 13:00	● Gepubliceerd
Week 1 Wat verwacht ik van jou deze week PDF Tags: Informatie	12/09/2021 13:00	● Gepubliceerd
5 tips om ook tijdens de vakantie in beweging te blijven PDF	04/04/2019 10:28	● Gepubliceerd
Recept Granola PDF Tags: Recept	28/03/2019 09:32	● Gepubliceerd
Maaltijdenplan_Voorbeeld PDF	04/04/2019 12:00	● Gepubliceerd
Hazelnootpasta Horizon		



notificatie in mobile app klant



e-bib klant



Automatisch traject aanmaken

The screenshot shows the 'my FOOD COACH and me' web application interface. The top navigation bar is dark green with the logo on the left, a search bar containing 'Zoek klant', and a user profile icon with the email 'de.foodcoach.mfca'. The left sidebar contains icons for 'Dashboard', 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area is titled 'Instellingen' and has tabs for 'Algemeen', 'Categorieën', 'Tags', and 'Velden'. The 'Categorieën' tab is active. A modal window titled 'Categorie toevoegen' is open in the center, featuring a text input field with 'Healthy Lifestyle' and a green 'Aanmaken >' button. The background shows a table with columns 'Naam' and 'Acties', listing categories like 'Diabetes (4 gekoppeld)', 'Emo-eten (1 gekoppeld)', 'Nieuwe categorie (0)', 'Ondergewicht (4 gekoppeld)', and 'Overgewicht (3 gekoppeld)'. Each row has edit and delete icons.

my FOOD COACH and me

Zoek klant

de.foodcoach.mfca

Dashboard

Klanten

E-Coaching Agenda

E-Bib

Instellingen

Instellingen

Algemeen Categorieën Tags Velden

+ Categorie toevoegen

Naam	Acties
Diabetes (4 gekoppeld)	
Emo-eten (1 gekoppeld)	
Nieuwe categorie (0)	
Ondergewicht (4 gekoppeld)	
Overgewicht (3 gekoppeld)	

Categorie toevoegen

Naam*

Aanmaken >

E-Coaching toevoegen

Wanneer verzenden?*

Nu Op datum Na koppeling categorie

Aantal dagen na koppeling categorie

1

Aan*

Diabetes
 Emo-eten
 Healthy Lifestyle
 Nieuwe categorie
 Ondergewicht
 Overgewicht

Tags

Informatie
 Produkt
 Quote
 Recept
 Tips

Voedingsbericht

Welkom bij het Healthy Lifestyle traject !

We gaan samen aan de slag naar een gezondere levensstijl, waarbij je zowel gaat werken aan jouw voeding, beweging als jouw mentale welzijn.

Dus we gaan niks verbieden, we kijken wat voor jou the way to go is om jou beter, in je vel te voelen, energieker te zijn maar ook nog te genieten van het leven !

Ben je er klaar voor ? LET'S GO !!

Morgen ontvang je een eerste documentie waarin staat wat ik deze week van jou verwacht.

E-coaching berichten
 -> Healthy Lifestyle
 -> x dagen na koppeling categorie

E-Coaching toevoegen

Wanneer verzenden?*

Nu Op datum Na koppeling categorie

Aantal dagen na koppeling categorie

4

Aan*

Diabetes
 Emo-eten
 Healthy Lifestyle
 Nieuwe categorie
 Ondergewicht
 Overgewicht

Tags

Informatie
 Produkt
 Quote
 Recept
 Tips

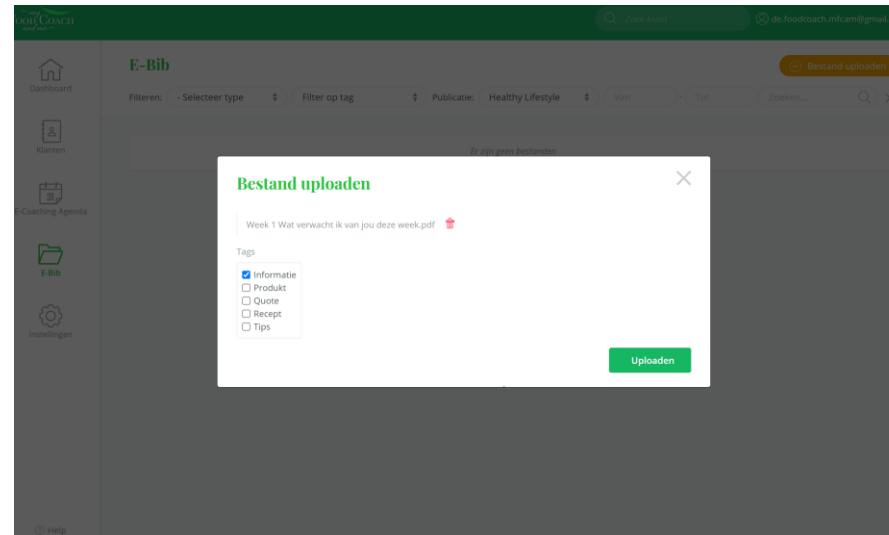
Voedingsbericht

Kies afbeelding

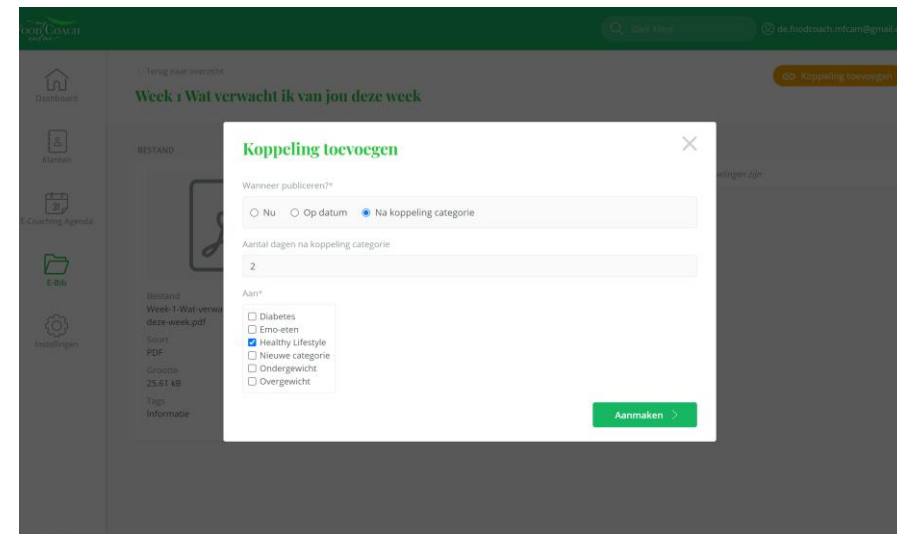
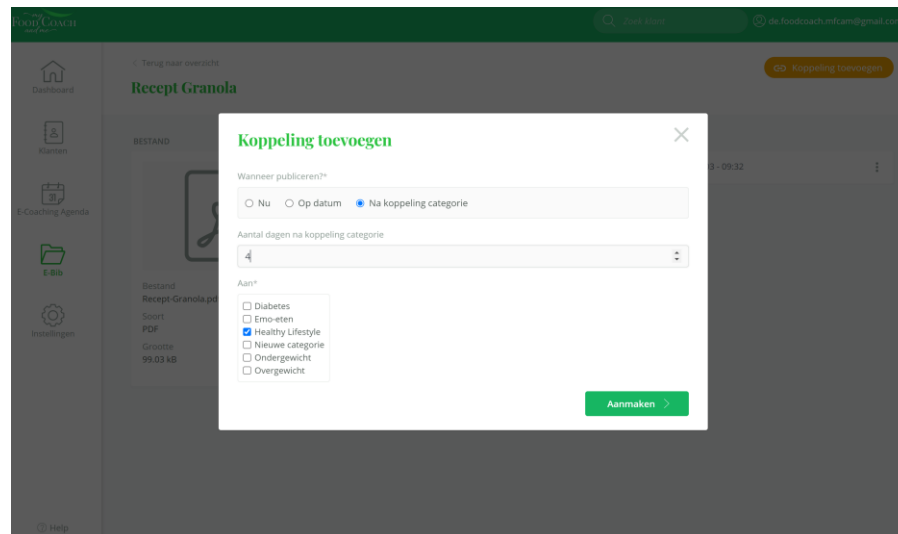
Bewegingsbericht

Als je in jouw middagpauze zelfs maar een klein ommetje maakt, zal je in de namiddag veel productiever zijn. Dus hup met die beentjes !

Media-items traject
-> E-Bib



Publicatie
-> Healthy Lifestyle
-> x dagen na koppeling categorie



Totaaloverzicht traject
-> Filter op Healthy Lifestyle

FOOD COACH
de foodcoach

Zoek klant de.foodcoach.mfcam@gmail.co

Dashboard Klanten E-Coaching Agenda E-Bib Instellingen Help

E-Bib

Filteren: - Selecteer type Filter op tag Publicatie: Healthy Lifestyle Van Tot Zoeken... X

Bestand uploaden

Bestand	Publicatiedatum	Status
Amandelbrood Video Tags: Recept	Aantal dagen na koppeling categorie: 1	Ingepland
Week 1 Wat verwacht ik van jou deze week PDF Tags: Informatie	Aantal dagen na koppeling categorie: 2	Ingepland
Recept Granola PDF Tags: Recept	Aantal dagen na koppeling categorie: 4	Ingepland
Hazelnootpasta Horizon Afbeelding Tags: Produkt	Aantal dagen na koppeling categorie: 6	Ingepland

FOOD COACH
de foodcoach

Zoek klant de.foodcoach.mfcam@gmail.co

Dashboard Klanten E-Coaching Agenda E-Bib Instellingen Help

E-Coaching Agenda

Filteren: Healthy Lifestyle Filter op tag Van Tot X

GEPLAND

Aantal dagen na koppeling categorie: 1

Aan: Healthy Lifestyle

Voedingsbericht
Welkom bij het Healthy Lifestyle traject!

We gaan samen aan de slag naar een gezondere levensstijl, waarbij je zowel gaat werken aan jouw voeding, beweging als jouw mentale welzijn.

Dus we gaan niks verbieden, we kijken wat voor jou the way to go is om jou beter in je vel te voelen, energiever te zijn maar ook nog te genieten van het leven!

Ben je er klaar voor? LET'S GO !!

Morgen ontvang je een eerste documentje waarin staat wat ik deze week van jou verwacht.

Tags
Informatie

Aantal dagen na koppeling categorie: 3

Aan: Healthy Lifestyle

Voedingsbericht
Voor je iets in je mond stopt, denk steeds even over hoe je je daarna voelt...

WHEN LEAF LIKE CRAP
I FEEL LIKE CRAP

Tags
Quote

Aantal dagen na koppeling categorie: 4

Aan: Healthy Lifestyle

Bewegingsbericht
Als je in jouw middagpauze zelfs maar een klein ommetje maakt, zal je in de namiddag veel productiever zijn. Dus hup met die beentjes!

Tags
Tips

Klant koppelen aan Healthy Lifestyle => traject start

Klantgegevens wijzigen

Geslacht* Voornaam* Naam*

Mail Tel.

Straat + Nr.

Postcode Gemeente

Geboortedatum

Lengte (cm)

E-coaching?

Startdatum e-coaching

Categorieën

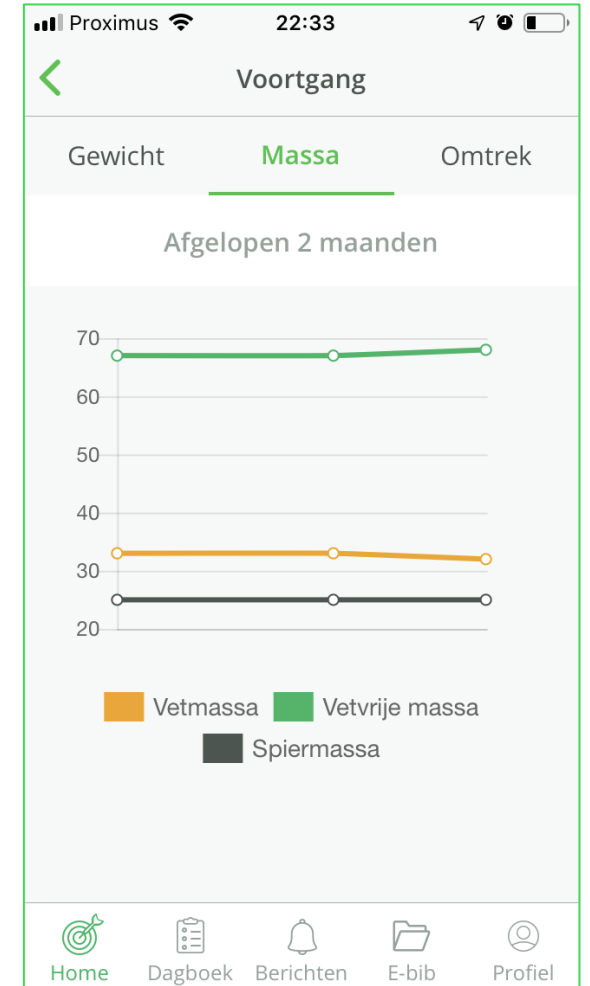
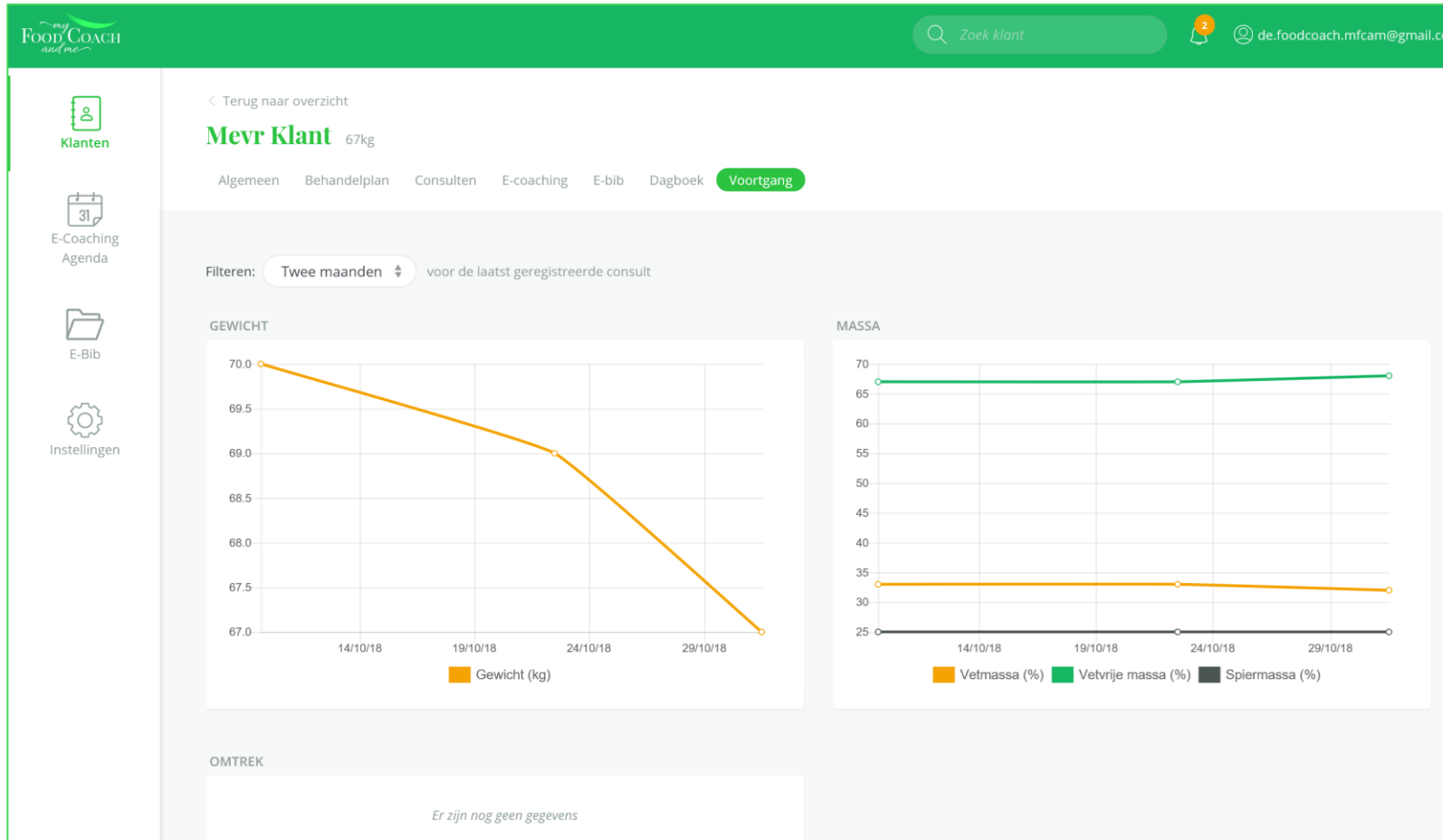
- Diabetes
- Emo-eten
- Healthy Lifestyle
- Nieuwe categorie
- Ondergewicht
- Overgewicht

31/10/2018

Gewicht (kg)

Volledige voortgang

Voortgang



Doel behaald = medaille

The screenshot shows the 'my FOOD COACH and me' web application interface. The top navigation bar is green and contains the logo, a search bar with 'Zoek klant', and an email address 'de.foodcoach.mfcam@gmail.com'. The left sidebar has icons for 'Klanten', 'E-Coaching Agenda', 'E-Bib', and 'Instellingen'. The main content area is for 'Mevr Klant' (67kg) and includes tabs for 'Algemeen', 'Behandelplan', 'Consulten', 'E-coaching', 'E-bib', 'Dagboek', and 'Voortgang'. The 'Behandelplan' tab is active, showing a 'DOELEN' section with three goals: '22/10/2018' (achieved, 'Betere keuzen maken op restaurant'), '08/11/2018' (achieved, '32% vet'), and '30/04/2019' (not achieved, '29% vet'). A 'MAALTIJDENPLAN' section is empty with a 'Bestand openen' button. The 'BEHANDELPLAN' section shows treatment details: 'Duur behandeling (maanden)', 'Frequentie live consulten', 'Intensieve motivering' (Nee), and 'Extra notitie'. A table below shows 'Aantal op te nemen kcal' (Total: 1500kcal) and 'Verdeling in voedingsstoffen' (Carbohydrates: 187.5g (50%), Protein: 75g (20%), Fat: 50g (30%)). A 'Bewegingsplan' table shows 'Aantal bewegingsmomenten/week' (3), 'Bewegingstype' (Wandelen, Fietsen), and 'Duur bewegingsmoment (min)' (30).

my FOOD COACH and me

Zoek klant de.foodcoach.mfcam@gmail.com

Klanten

E-Coaching Agenda

E-Bib

Instellingen

< Terug naar overzicht

Mevr Klant 67kg

Algemeen **Behandelplan** Consulten E-coaching E-bib Dagboek Voortgang

DOELEN [+ Doel toevoegen](#)

- ✓ 22/10/2018
Betere keuzen maken op restaurant
- ✓ 08/11/2018
32% vet
- 30/04/2019
29% vet

MAALTIJDENPLAN

Bestand openen

BEHANDELPLAN

Duur behandeling (maanden)

Frequentie live consulten

Intensieve motivering Nee

Extra notitie

Aantal op te nemen kcal		Verdeling in voedingsstoffen		Bewegingsplan	
Totaal	1500kcal	Koolhydraten	187,5g (50%)	Aantal bewegingsmomenten/week	3
Ontbijt		Eiwitten	75g (20%)	Bewegingstype	
Lunch		Vet	50g (30%)	Wandelen	
Diner				Fietsen	
Tussendoortjes				Duur bewegingsmoment (min)	30

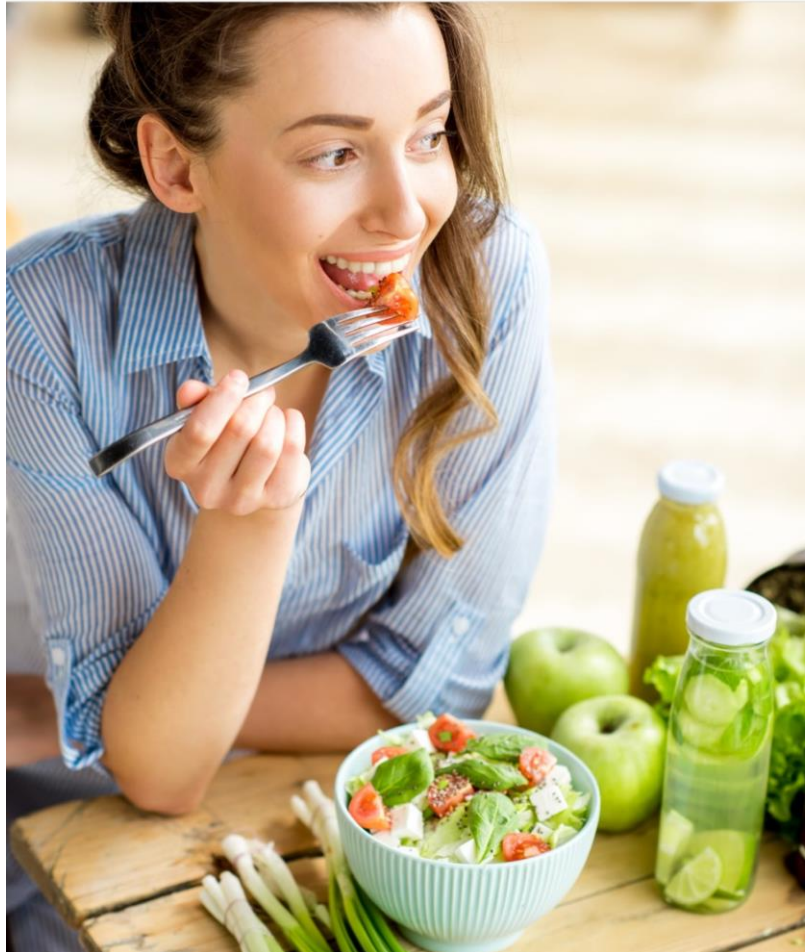
Op naar het volgende doel !



Registreren (gratis tot 5 klanten)


<https://app.myfoodcoachandme.com/register>

voordeel vbvd-leden : bij aankoop jaarabo 1 maand gratis

A woman with long brown hair, wearing a blue and white striped shirt, is sitting at a wooden table. She is smiling and eating a salad from a light blue bowl with a fork. On the table, there are green apples, a bottle of green juice, and some green onions.

← → ↻ 🔒 https://app.myfoodcoachandme.com/register

< Terug



Account aanmaken als food coach

Maak een account aan en start met ons gratis FREE abonnement.

E-mail*

Voornaam* Naam*

Land*

Wachtwoord*

Wachtwoord bevestigen*

Ik ga akkoord met de [privacy policy](#)

Ik ga akkoord met de [licentievoorwaarden](#)

Ik ga akkoord met de [verwerkingsvoorwaarden](#)

Aanmaken >

Bedankt !

Meer uitleg : 

<https://myfoodcoachandme.com/>

<https://myfoodcoachandme.com/knowledge-base/>

<https://myfoodcoachandme.com/mobile/>

Sociale media :   

<https://www.facebook.com/myfoodcoachandme/>

<https://www.instagram.com/myfoodcoachandme/>

<https://www.linkedin.com/company/my-food-coach-and-me/>

Youtube kanaal : 

<https://www.youtube.com/channel/UCecBaoyHk07JsTE-7uiOZHQ>

 lynsey@myfoodcoachandme.com