**stap 1** je meld je aan
**stap 2** Je krijgt een anamnese formulier toegestuurd die je thuis rustig invult. Hoe vollediger jij de anamnese invult hoe beter ik je advies kan geven
**stap3:** Je krijgt per mail een praktijkovereenkomst waarin ik je o.a verwijs naar mijn algemene voorwaarden en privacybeleid. Aan privacy hecht ik veel waarde. Al jouw informatie is bij mij 100% veilig en vertrouwelijk
**stap 5:** Zodra ik jouw formulier heb ontvangen bereid ik me voor op Jouw OERsterk consult en we maken een afspraak
**stap 6:** We bespreken de anamnese. Vanuit de anamnese kan het zijn dat ik je aanraadt bepaalde bloedwaardes te meten. Bij de anamnese en bloedwaardes ga je uitleggen wat dit betekend. Hoe wat en waarom. Wat de mogelijke oorzaken zijn en ga je begeleiden in een betere gezondheid waarin jij keuzes zelf kan maken. In de zomer een rustig plek in de natuur en in de winter op locatie bij Puur Huid en Haar. Voor het eerste consult mag je op de foto om  een 'voor' foto bij de fotograaf te maken. Alleen voor jezelf is het ook goed om te zien wat er veranderd na 100 dagen en iets om gemotiveerd te zijn en komt er dus ook een ‘na foto bij de fotograaf!
**stap 7**: Plan van aanpak gaan we bespreken. Ook zal je mijn adviezen per mail krijgen zodat je het na kunt lezen. En staat jouw plan van aanpak compact en overzichtelijk in jouw gezondheidspaspoort beschreven.
**stap 8**: uitleg over wat je beter kunt vermijden op je huid en welke producten je juist ondersteunen
**stap 9**: je krijgt biologische producten op maat mee, thuisgebracht of gestuurd die bij jouw huid passen..
**stap 10:** Het gezondsheidspaspoort vul ik in specifiek op jouw situatie en mogelijkheden.
**Stap 11:** Afhankelijk wanneer jij kan, plannen we de volgende afspraak gelijk weer in. Dan gaan we evalueren en de resultaten bespreken.
**stap 13:** Na dat alle 5 consulten zijn geweest. Een mooie 'na' foto na 100 dagen!

* Een OERsterk boek
* gezondheidspaspoort waar alles in bijgehouden wordt
* biologische producten voor jouw huid
* fotoshoot!

\*Bij een bloedwaardentest stuur ik je een linkje waar je deze kan Dan ga je naar een prikpunt bij jou in de buurt. Het zijn waardevolle aanvullende metingen. De waarden bespreken we uitgebreid zodat jij precies gaat begrijpen wat dit betekend. Als leefstijlcoach werken we vooral preventief en ter ondersteuning We willen de oorzaak achterhalen en jouw daarin te begeleiden om weer zo optimaal mogelijk te kunnen leven!. Met een op maat gemaakt plan! Hoe meer gegevens ik heb in de anamnese en bloedonderzoek hoe gerichter ik je kan helpen.