

HANDLEIDING



DE KOELKASTCOACH™

I N H O U D S O P G A V E

| | |
|-----------------------------|----|
| • VOORWOORD | 3 |
| • HET MERK DE KOELKASTCOACH | 4 |
| • HET KOELKASTCOACH DIEET | 5 |
| • KC TEAMGENOOT WORDEN | 10 |
| • HET VERKOOP STAPPENPLAN | 11 |
| • JOUW VERDIENSTEN | 13 |

VOORWOORD

Voordat je allerlei interessante informatie over De KoelkastCoach & Dieet krijgt voorgeschoteld, wil ik mezelf eerst even aan je voorstellen.

Mijn naam is Sabine Leijten en werk als Orthomoleculair Voedingsdeskundige. De liefde voor voeding, geuren, smaken en kokkerellen gaat way back. Als jong meisje was ik al bezig met lekkere gezonde recepten maken. Urenlang stond ik in de keuken om een 'healthy' maaltijd op tafel te zetten voor mijn familie.

Bij mij duurde het even (nou ja even, dat is een understatement, flink wat jaar) voordat ik er achter kwam waar nu echt mijn passie lag.

Na jaren in Spanje een aantal restaurants te hebben gehad, kwam ik er eindelijk achter; mensen iets leren over gezondheid en voeding. Oftewel "Nederland Gezonder Maken"! Het idee van De KoelkastCoach was geboren.



HET MERK

De KoelkastCoach is een geregistreerd platform dat mensen helpt op een makkelijke manier gezonder te eten en te leven.

Door middel van simpele recepten, interessante informatie, toffe voedingstips, uitgewerkte eetschema's, inspirerende video's en natuurlijk toegankelijke coaching.

Na deze ingrediënten in een blender te hebben gestopt, ontstond daar "Het KoelkastCoach Dieet".

Dé manier om mensen op een makkelijke en plezierige wijze hun eetpatroon te laten veranderen. Niet ingewikkeld maar juist simpel en toegankelijk voor iedereen.

Een gezond eetpatroon dat ook voor iedereen haalbaar is. Dat is waar De KoelkastCoach voor staat!



HET KOELKASTCOACH DIEET

Waarom een dieet?

Veel mensen vinden het lastig om zichzelf in bedwang te houden en laten zich te vaak verleiden door ongezonde voeding. Door richtlijnen en structuur probeert men verandering aan te brengen. Helaas hebben veel diëten een averechtse werking.

Nadelen van de meeste diëten:

- veroorzaken tekorten van vitaminen en mineralen
- spaarmodus wordt geactiveerd dus men wordt dikker
- stofwisseling vertraagt
- snel kilo's afvallen die er na het dieet bijna gelijk weer aanzitten
- en er ontstaan lichamelijke klachten door een beperkt dieet

Het jojo-effect!

Hier gaat het bij heel veel mensen mis. De stofwisseling / vetverbranding vertraagd en het lichaam doet niets meer. Het lichaam gaat in de stand-by modus met als resultaat vetopslag!



HET KOELKASTCOACH DIEET

Verbrandingssysteem weer actief

Hoe krijg je het verbrandingssysteem weer aan de praat? Door 3 dingen; 'normaal' te gaan eten, de juiste structuur aan te brengen en gedrag te veranderen! 90% van alle diëten laten voedingsstoffen weg of schrijven juist veel van één bepaalde voedingsstof voor.

De juiste balans is de sleutel!

Dit geldt niet alleen voor voeding maar ook voor lichaam en geest. Stress of onrust heeft een enorm slechte uitwerking op ons lichaam. Langdurig een bepaalde vorm van stress levert allerlei lichamelijke klachten op en zelfs overgewicht. Dat zich uit in buik-vet!

Om het verbrandingssysteem in werking te houden is de juiste balans op alle fronten ontzettend belangrijk, voeding staat met stip op nummer 1. Structuur, regelmaat en het online-coachingstraject waarbij de deelnemer een "stok achter de deur heeft" zijn de succesformule gebleken van Het KoelkastCoach Dieet.

Vangnet..

Uit onderzoeken komt naar voren dat de trigger voor ieder individu heel uiteenlopend zijn. Het is dus belangrijk goed te weten wat de zwakke momenten van je cliënt zijn. Denk aan 's avonds iets zoets willen na het eten of juist iedere avond een kaasplankje op tafel zetten of de weekenden als men minder structuur heeft.

Het KoelkastCoach Dieet is dan ook zo opgebouwd dat deze valkuilen zoveel mogelijk worden opgevangen.

HET KOELKASTCOACH DIEET

60 dagen Het KoelkastCoach Dieet

Het KoelkastCoach Dieet is een levensstijl verandering die gebaseerd is op verschillende studies over voeding. Het gaat tijdens dit traject niet alleen om voeding maar vooral om gedragsverandering. Door de dagelijkse online coaching leert men actief bezig te blijven met het veranderen van het eetpatroon.

Het allerbelangrijkste tijdens dit veranderingsproces is het ontwikkelen van een nieuwe structuur. Dit kost tijd! Een patroon dat iemand al jaren heeft, kan niet in een paar dagen veranderd worden. Daar zijn maanden voor nodig. Daarom is een eerlijke haalbare doelstelling ook het eerste dat vastgesteld dient te worden met de klant.

Afvallen zit 'm voor 80% in de juiste voeding!

Wat ontvangt men tijdens deze 60 dagen:

- iedere dag een ander gezond ontbijt, lunch en diner
- 60 uitgewerkte dagmenu's
- 60 dagen online begeleiding
- 60 verrukkelijke en makkelijke recepten
- meer dan 100 voedingsadviezen (waarde €350!)
- kant- en klare boodschappenlijstjes
- een tiental inspirerende video's
- levenslang toegang tot besloten FBook Community
- BONUS Ebook "25 Gezonde Snacks" (waarde 19,95)
- BONUS Ebook "13 Regels Voor Een Gezonde Levensstijl" (waarde 14,95)

HET KOELKASTCOACH DIEET

In de 60 dagen leert men van alles op het gebied van voeding. Men krijgt zoveel kennis bijgebracht over voeding dat ze daar na de 60 dagen nog lang op zullen teren. De menu's zijn zeer gevarieerd en bevatten alle voedingsstoffen die een persoon nodig heeft qua macronutriënten en micronutriënten. D.w.z. koolhydraten, vetten en eiwitten, maar ook vitaminen en mineralen.

Belangrijke punten

- Stok achter de deur - Dagelijks online en persoonlijke begeleiding zal de klant helpen het vol te houden, zelfs in het weekend en op feestdagen.
- Een eetpatroon that fits - Door de verschillende weken komt de klant er achter wat wel en wat niet goed werkt bij zijn/haar lichaam.
- Leerproces - Men ontdekt hoe belangrijk de juiste balans is tussen koolhydraten, vetten en eiwitten.



HET KOELKASTCOACH DIEET

- Keukenprins(es) – Kokkerellen op een gezonde manier zodat er iedere dag een culinaire maaltijd op tafel gezet wordt die boordevol gezonde voedingsstoffen zit.
- Voldoende van alles – Men leert hoe belangrijk vitamines, mineralen en vezels zijn voor zijn/haar lichaam.
- Geef het tijd – Een patroon dat in jaren is opgebouwd kan niet in een dag veranderd worden. Dit gaat met vallen en opstaan.
- Levensstijl verandering – Vertel je klant dat dit geen regulier dieet is, de structuur eigen maken en het patroon veranderen, dat is wat er in de aankomende 60 dagen centraal zal staan.
- Bewustwording – Laat de klant eerlijk zijn/haar ongezonde gewoontes en gedrag onder de loep nemen, zodat daar ook echt een verandering in plaats vindt.
- Doel – Het doel dient men voor ogen te houden. Maak men bewust van waar naar toe te werken en houd dat vast. Ook als het even iets minder gaat. Alleen de persoon zelf is instaat deze verandering waar te maken!



KOELKASTCOACH TEAMGENOOT

Als KoelkastCoach Teamgenoot ben je niet alleen een deskundige op het gebied van voeding, je vertegenwoordigt ook een uniek product. Er wordt van je verwacht dat je goed kan luisteren en observeren.

Een KoelkastCoach Teamgenoot:

- heeft 100% aandacht voor de klant
- zal nooit oordelen over de situatie
- geeft ondersteuning
- zal vragen stellen die doen nadenken
- zal altijd een passende oplossing zoeken (KC dieet, KC recepten service, e-boeken, suppletie etc.)
- zal opzoek gaan naar de kern van 't probleem
- herkent valkuilen
- is oprecht geïnteresseerd
- zal motiverend overkomen & positiviteit uitstralen
- heeft passie voor voeding

Vertrouwen

Door op een duidelijke manier te communiceren en eerlijk te zijn, geeft De KoelkastCoach haar klanten het vertrouwen op "haar" te kunnen rekenen. In de communicatie wordt ook expliciet gezegd dat men het proces niet alleen in gaat.

Het staat je vrij om een extra service aan te bieden als upsell bijv. meet&weeg momenten of extra fysieke begeleiding.

VERKOOP STAPPENPLAN

1. Vertel het verhaal van hoofdstuk 2. Het jojo-effect en waarom het afvallen in veel gevallen stagneert.
2. Wees voorbereid op de bezwaren die men gebruikt om 'n dieet te gaan volgen. Zorg voor een goed weerwoord op bezwaren als - niets werkt, - overgang, -genetisch, -zware botten, etc.
3. Oplossing → Het KoelkastCoach Dieet op een makkelijke manier gezond en lekker eten met als doel kilo's kwijt raken.
4. Voordelen:
 - niet dagelijks nadenken wat te gaan eten
 - geen boodschappenlijstjes meer hoeven maken
 - geen aparte of speciale producten aanschaffen
 - geen essentiële voedingsstoffen weglaten
 - zonder pillen of supplementen
 - niet streng te lijnen
 - niet het huis uit hoeven
 - een levenslange gezonde structuur
 - zonder (extra) te sporten
 - geen abonnementskosten.
5. Extra's:
 - Ebook 25 verantwoorde gezonde snacks
 - Ebook 13 regels voor een gezonde levensstijl
 - toegang tot de besloten FBook Community



25 Gezonde Snacks



13 Gouden Regels

VERKOOP STAPPENPLAN

6. Dagelijks online coaching helpt de klant actief bezig te blijven met deze verandering van levensstijl.
7. Call-2-action: "Dus... gaan we aan de gang?" Durf te vragen om de sale. Leg uit dat het bedrag van €167,- een eerlijk bedrag is, als je nagaat dat één los consult normaal al €79,- kost. Voor deze €167,- krijgt men 60 dagen coaching, veel informatie en recepten.
8. Upsells:
 - De KoelkastCoach Recepten Service
 - Persoonlijke meet&weeg momenten met jou
 - Extra sporttraining door jou gegeven
 - etc...

