

# Q&A

## Veelgestelde vragen over het 16-weken traject

### 1. Wat zijn de kosten van het traject?

Er zijn verschillende vormen van intensiteit, met of zonder persoonlijke begeleiding. Voor iedere portemonnee is er een passende optie. Wil je weten welke variant het beste bij jou past? Plan dan een vrijblijvend gesprek in.

### 2. Kan ik het traject in termijnen betalen?

Ja, er is een mogelijkheid om in termijnen te betalen.

### 3. Wat als ik tijdens het traject op vakantie ga?

Dat is geen probleem, sterker nog: het is juist een voordeel! In de eerste weken maak je al grote stappen en een vakantie is een mooi moment om te leren hoe je deze nieuwe manier van eten en leven toepast in een andere omgeving. Ik begeleid je met praktische tips, zodat je zonder al te veel schade van je vakantie kunt genieten.

### 4. Wat als ik een weekend weg ben en niet zelf kan koken?

Je krijgt een lijst met handige opties voor onderweg en in restaurants, zodat je het traject zo goed mogelijk kunt volgen, zonder stress.

### 5. Kan ik meedoen als ik vegetarisch eet?

Nee, dit traject is niet geschikt voor vegetariërs. Ik adviseer sterk om **dierlijke eiwitten** te eten, met name grasgevoerd rundvlees en goede vrije-uitloopkip. Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor herstel bij auto-immuunziekten.

### 6. Wat als ik een Zoom-meeting mis?

Geen probleem! Alle meetings worden opgenomen en je ontvangt een terugkijmlink, zodat je de sessie op je eigen tijd kunt volgen.

### 7. Wat als mijn klachten niet verbeteren?

Iedereen reageert anders, maar we monitoren wekelijks je voortgang. Indien nodig pas je bepaalde onderdelen van het traject aan, zodat je toch resultaat behaalt. Maar als er echt niets verandert, ondanks dat je al mijn adviezen hebt opgevolgd, dan krijg je aan het eind je geld terug.

## **8. Hoeveel tijd kost het traject per week?**

Gemiddeld **5-10 uur per week**, inclusief de Zoom-meetings, het voorbereiden van maaltijden en eventuele extra opdrachten zoals wandelen of ontspanningsoefeningen.

## **9. Moet ik dure supplementen aanschaffen?**

Supplementen kunnen ondersteunend werken, maar zijn niet verplicht. Ik laat vooral voeding zijn werk doen. Ik geef advies op maat en laat je alleen investeren als het écht nodig is.

## **10. Hoe snel merk ik resultaat?**

De meeste deelnemers voelen binnen **3 weken** al een verschil in energie, stoelgang en ontstekingsklachten. Dit verschilt per persoon.

## **11. Wat als ik na 16 weken nog begeleiding wil?**

Je kunt kiezen voor een verlenging tegen een sterk gereduceerd tarief of losse vervolgsessies. We bespreken samen wat je nodig hebt om je gezondheid op peil te houden.

Voor meer informatie ga je naar mijn site [www.praktijklottebos.nl](http://www.praktijklottebos.nl)

Plan gerust een vrijblijvend gesprek in. Ik hoor graag welke klachten er spelen en dan kijken we samen of het traject iets voor je is. Klik [hier](#) voor mijn agenda.