

Deelnemers van het programma hebben onderstaande enquête ingevuld. De verschillende deelnemers hebben het individuele programma of de cursus gevolgd. De resultaten zijn samen gevoegd. De verzamelde gegevens gaven de volgende gemiddelde resultaten.

Gewichtsverlies: 595.5 gram per week per persoon afgevallen

Vrouw. 80 % van de deelnemers was vrouw. **Leeftijd:** de leeftijd varieert vooral tussen de 35- 60 jaar.

1. Wat was uw reden / doel om mee te doen. Te denken aan afvallen, gezonde leefstijl, op advies van (huis)arts of andere mensen in uw omgeving, lichamelijk klachten of ongemakken, anders? Meerdere antwoorden mogelijk.

Bewuster eten en leven bewustere leefstijl, regelmatigiger, gezonder eetpatroon, kennis opdoen, samen met anderen, afvallen. Gezonde leefstijl. Minder vermoeid zijn. Fitter voelen.

2. Ervaart u verschil in uw gezondheid op het gebied van: fysieke gezondheid, algemeen gezondheid, emotionele gezondheid, vitaliteit. Wilt u dit in een cijfer aangeven:

De meest voorkomende cijfers waren:

	Cijfer bij start cursus:	cijfer einde cursus na 9 weken:
Fysieke gezondheid	6, 5.5, 6	8, 6.5, 8
Algemeen gezondheid	6, 6, 7	7, 6.8, 8
Emotionele gezondheid	6 5,7	8, 7.5/8, 8
Vitaliteit	6 6,7	8, 7.5, 7

3. Als u de cursus in het algemeen moet beoordelen met een cijfer, wat zou dat dan zijn? (tussen 1 en 10, 1 zeer slecht tot 10, uitstekend).

Gemiddeld een 8.5

4. Wat hebt u in het bijzonder gewaardeerd.

Veel kennis aanwezig bij de consulent therapeut / docent, flexibel inspelen op groep naast programma, Gastdocent koken erg goede aanvulling. Chinese denkwijze en informatie interessant en een welkome aanvulling, gezamenlijk werken aan doel, het steeds mogelijke overleg, de eetstijl van het programma. De gesprekken, tips, consequent weegmoment.

5. Hoe hebt u de inhoud van het programma / de cursus ervaren?, eventueel kunt u een toelichting geven.

Veel informatie, interessant, in begin moest ik wel leren de verbanden te zien tussen westers en Chinese inzichten. Fijn dat het zo makkelijk en "gewoon doen" is.

Je leert veel over de goede eetstijl en waarom water drinken en de invloed suikers en hormonen.

Goed en veel informatie en door tips (onderling) handig toe te passen. Handig en duidelijk. Het heeft mij echt geholpen om mijn voedingspatroon aan te passen. Ook de recepten en suggesties voor maaltijden waren fijn en goed toe te passen. De behoefte om tussendoor te eten/snoepen is veel minder geworden waardoor het ook makkelijker was me aan het voedingsadvies te houden (meestal)

6. Cursisten; hoe hebt u de gastlessen en gastdocenten ervaren. Te denken aan kennis, deskundigheid, aanvullend in deze cursus, enz.

Gastdocent praktisch koken en proeven: leuk, informatief, ook goede plek zo midden in de cursus, erg goed, graag nog een les van bijwonen. Veel geleerd en veel tips om eens anders naar het eten te kijken.

7. Sloot het programma aan op uw verwachtingen?

ja, meer nog dan dat, wel moest ik leren zelf weekmenu's te maken, gelukkig kon dat door het eerst samen te doen, het was wel schakelen voor mij naar een andere leef- en voeding stijl.
Prima erg duidelijk.

8. Vindt u de test (ph-test) in het programma belangrijk – waardevol – een waardevolle aanvulling

ja, erg goed en gaf veel inzicht. Vooraf iets meer duidelijkheid geven waar het voor was, bij de uitleg van de uitslag snapte ik het wel. Ben wel benieuwd waar waarden staan als het ik een poos op gewicht ben.
Waardevolle aanvulling.

9. Ervaart u het als een blijvende nieuwe leefstijl.

Hopelijk. Vast en zeker. Ja. Ja natuurlijk, het is zo duidelijk en makkelijk toe te passen.

10. Hebt u wat gemist?

Nee. Aan het eind van de cursus nog een zuur-base test.

11. Hoe hebt u de locatie waarin de cursusdag plaatsvond ervaren?

Prima. Kleinschalig vindt ik prettig. Fijne ruimte. Was ook gezellig.

12. Wat vond u van de gewicht consulent therapeut / trainer/coaching?

Denkend aan deskundigheid, betrokkenheid, aandacht, ondersteuning, werkwijze.

Deskundigheid en ondersteuning goed. Betrokkenheid en aandacht heel goed. Rode draad weken wij soms van af door mijn vragen. Vooraf was duidelijk in welke les wat wordt behandeld.

Goed, prettig, betrokken en direct. Uitstekend, voldoende kennis en aandacht.

Begeleiding was prima, ze weet je altijd weer op te beuren, het ging mij eigenlijk niet snel genoeg, wilde het liefst 10 kilo in 5 weken afvallen. Maar ook eigen schuld, met mijn gezellige Bourgondische weekenden. Zo snel afvallen is ook niet gezond, des te eerder zitten de kilo's er weer aan. Dus ik ben heel blij met het resultaat...!!! Je bent een pracht mens. Je begeleiding vind ik zeer warm, vol aandacht en liefdevol en bemoedigend, ik kan veel met je delen en dat vind ik echt superfijn!"

13. Adviseert u het programma aan vrienden, familie en anderen?

Ja. Zeker weten, het heeft mij zo ontzettend veel gebracht, dat gun ik anderen ook. Als zij belangstelling hebben wel. Natuurlijk, het helpt mij dus wellicht ook anderen.

14. Wat vindt u van het boek en de cursusmap. Te denken aan inhoud – vormgeving – toepassing in het dagelijkse leven – leesbaarheid – onderwerpen - enz.

Mooi, helder. Duidelijk, prettig ingedeeld en leesbaar. Zo fijn die 10 uitgewerkte menu voorbeelden met afbeeldingen, een goede inspiratiebron.

De aanvullende cursusmap is een goede aanvullende basis en naslagwerk om ook regelmatig weer punten op te zoeken en door te lezen.

Inhoudelijk heel boeiend en informatief. Dit past beter bij mij qua denk- en leefstijl.

15. Hebt u nog andere opmerkingen, ideeën, wensen of tips wat u kwijt wilt?

Nee. Ga zo door. Je legde nadruk op positieve en ging niet mee in negativiteit. Geen veroordeling of beoordeling. Ik heb het gevoel dat het belangrijkste resultaat is dat ik me veel gezonder en energiekeer voel en dat het me hierdoor gelukt is mijn voedingspatroon echt te wijzigen. Iets wat ik voorheen wel probeerde maar waarbij ik steeds weer terugviel in het oude patroon. Regelmatig individueel bijpraten en wegen helpt mij om bij te blijven.

Enquête cursus RefleX Natuurlijk (w)eten



Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst.