



## Persoonlijk Fitplan

Voor iedereen die duurzaam wil presteren en gezond wil herstellen!

Persoonlijk Fitplan helpt organisaties om medewerkers op een effectieve en duurzame manier gezond, weerbaar en productief te houden. Het programma combineert wetenschap, biochemie en gedragsverandering met een praktische leer- en ontwikkelaanpak.

Dit maakt Persoonlijk Fitplan geschikt voor medewerkers die hun prestaties duurzaam willen versterken én voor medewerkers die dreigen uit te vallen, of gericht willen herstellen. Daarmee verrijkt Persoonlijk Fitplan het Arbo-beleid, van preventie tot curatie, en kan het worden ingezet als compleet programma voor alle medewerkers.

### Dit zeggen deelnemers

- ” Een must-have voor elke vrouw.
- ” Ik ben nog nooit zóveel afgevallen.
- ” Waar waren jullie toen ik begon met onregelmatig werken?
- ” Jullie aanpak heeft mij supersnel weer op de been gekregen.
- ” Dit programma is een zegen voor mij geweest.

### Waarom Persoonlijk Fitplan uniek is

Persoonlijk Fitplan is een innovatief gezondheids- en ontwikkelprogramma, uniek in Nederland. Waar traditionele vitaliteitsprogramma's vooral focussen op leefstijladvies en inspiratie, combineert Persoonlijk Fitplan wetenschappelijke precisie met persoonlijke ontwikkeling.

Persoonlijk Fitplan combineert inzichten in biochemie, zoals hormonale balans, microbiomgezondheid, stress- en herstelrespons, het circadiane ritme en energieregulatie, met persoonlijke begeleiding en praktische microlearnings. Deelnemers ontdekken wat hun lichaam daadwerkelijk nodig heeft voor fysiek herstel en het voorkomen van (chronische) klachten, en hoe zij dit duurzaam kunnen volhouden in hun dagelijkse werk- en leefritme.

# De aanpak

- **Start op basis van persoonlijke biochemie**  
Elk traject begint met een meting die inzicht geeft in hoe het lichaam functioneert. Op basis daarvan wordt een persoonlijk plan opgesteld.
- **Hybride aanpak**  
Persoonlijke begeleiding, groepsbijeenkomsten en webinars in een toegankelijke leeromgeving.
- **Leren door ervaren**  
Interactieve webinars, opdrachten en 1-op-1 begeleiding helpen deelnemers om nieuw gedrag direct toe te passen in hun dagelijkse werk- en leefritme.

## Programma

Het traject duurt vier maanden en bestaat uit vijf online contactmomenten, waaronder drie individuele sessies met een persoonlijke begeleider en twee groepsbijeenkomsten.

Daarnaast zijn er verdiepende webinars. Deelnemers krijgen toegang tot een persoonlijke, veilige online omgeving (MijnDiad) voor voortgang, opdrachten en communicatie met professionals.

## Trajecten en bijhorende diagnostiek (lees meer in de bijlage)

- **Vrouwengezondheid & Overgang**  
*Inzicht in hormonale veranderingen en ondersteuning van de hormoonbalans voor meer energie.*
- **Vrouwengezondheid & Overgang – Premium\***  
*Uitgebreid inzicht in hormonen, genetische aanleg, neurotransmitters en darmgezondheid, met voedingsadvies voor balans en gewichtsbeheersing.*
- **Mentale Fitheid & Stress**  
*Inzicht in stressbelasting en ondersteuning van veerkracht ter preventie van burn-out.*
- **Gezonde Voeding & Darmen**  
*Analyse van het darmmicrobioom ter ondersteuning van spijsvertering, energie en algehele gezondheid.*
- **Gezonde Voeding & Darmen – Premium\***  
*Verdiepend inzicht in aanhoudende klachten zoals energieproblemen, huidklachten en intoleranties.*
- **Slaap & Herstel**  
*Inzicht in slaaphormonen voor betere slaap, herstel en energie overdag.*



## Speciaal voor onregelmatig werk

- **Onregelmatig Werk & Voeding**  
*Darmmicrobioomanalyse met een persoonlijk voedingsplan, afgestemd op chrononutritie en werkrooster.*
- **Onregelmatig Werk & Slaap**  
*Inzicht in slaaphormonen voor betere slaap, herstel en energie overdag.*
- **Onregelmatig Werk & Vrouwengezondheid – Premium\***  
*Inzicht in hormonen, genetische aanleg, darmgezondheid (microbioom) en slaap voor balans, herstel en gewichtsbeheersing bij onregelmatig werk.*

### \* Premium: voor meervoudige en complexe klachten

De Premium-trajecten zijn bedoeld voor medewerkers met meervoudige of complexe klachten, waarbij verschillende factoren elkaar beïnvloeden. Deze trajecten combineren verdiepend onderzoek met specialistische begeleiding en worden ingezet bij langdurige of terugkerende klachten, medicatiegebruik en complexe herstellvragen.

Premium-trajecten kunnen daarnaast preventief worden ingezet bij een verhoogde en samenhangende belasting, zoals bij onregelmatig werk of vrouwengezondheid. In overleg met de bedrijfsarts kunnen zij ook onderdeel zijn van een re-integratietraject, ter ondersteuning van herstel en een (versnelde) terugkeer naar werk.

## Resultaten

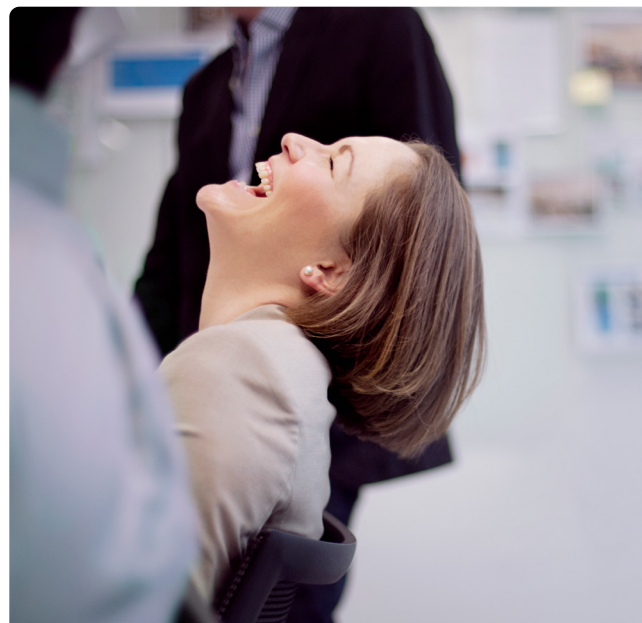
Deelnemers krijgen een helder en persoonlijk inzicht in hun eigen biochemie en belastbaarheid, variërend van hormonale balans en neurotransmitters tot microbioom, energieregulatie of slaap- en stressrespons, afhankelijk van het gekozen traject. Dit diepgaande inzicht maakt het mogelijk om stresssignalen, energiedips, hormonale of emotionele schommelingen en spijsverteringsreacties veel eerder te herkennen en direct bij te sturen.

Door hun leefstijl, werktijden en herstelmomenten beter af te stemmen op wat hun lichaam daadwerkelijk nodig heeft, verbetert de energieverdeling gedurende de dag, stijgt de mentale focus en neemt de productiviteit toe. De weerbaarheid groeit merkbaar, met minder risico op uitval. Specifiek voor medewerkers in ploegendiensten, of onregelmatige roosters betekent dit ook veiliger werken en sneller herstellen in een werkritme dat extra belastend is.

De meeste deelnemers ervaren al binnen enkele weken verschil: meer energie, meer rust, meer helderheid en een sterke toename in motivatie, simpelweg omdat zij eindelijk begrijpen hoe hun lichaam werkt en hoe ze dat elke dag effectief kunnen ondersteunen.

## MijnDiad

Persoonlijk Fitplan werkt via MijnDiad, een beveiligde persoonlijke dashboard. Alle gegevens worden uitsluitend gedeeld op 'need-to-know'-basis met geautoriseerde professionals die direct bij het traject betrokken zijn. Persoonsgegevens blijven volledig privé en worden volgens alle geldende beveiligings- en privacy-richtlijnen verwerkt.





## Voordelen voor werkgevers

Persoonlijk Fitplan ondersteunt niet alleen individuele medewerkers, maar versterkt ook de organisatie als geheel. De aanpak draagt meetbaar bij aan gezondheid, inzetbaarheid en werkvermogen.

- ✓ Minder (langdurig) verzuim door vroegsignalering, gericht herstel en het voorkomen van chronische klachten.
- ✓ Snellere en duurzamere re-integratie bij stress-, energie- of hormonale gerelateerde klachten.
- ✓ Hogere productiviteit en betrokkenheid, doordat medewerkers meer energie en focus ervaren.
- ✓ Meer werkplezier en motivatie, door grip op eigen herstel en prestatievermogen.
- ✓ Positieve teamdynamiek en werkcultuur, doordat medewerkers leren beter met belasting en herstel om te gaan.
- ✓ Sluit aan bij Arbo-beleid en duurzame inzetbaarheid, inclusief preventie én hersteltrajecten.
- ✓ Inzetbaar als preventie én interventie, van laagdrempelige ondersteuning tot gerichte coaching.
- ✓ Logisch vervolg op PMO, PSA, ontwikkelgesprekken of vitaliteitsscans.
- ✓ Kan worden ingezet als compleet vitaliteitsprogramma voor alle medewerkers of als gericht programma voor specifieke doelgroepen (bijv. ploegen/overgang/mentale belasting).

### Direct van start

Persoonlijk Fitplan is beschikbaar via de leerplatforms Archipel en Studytube.

Daarnaast is het mogelijk om medewerkers rechtstreeks aan te melden of door te verwijzen.

**Neem contact op voor een afspraak.**

☎ 026 844 8445    ✉ [info@fitternederland.nl](mailto:info@fitternederland.nl)

### Vergoeding en investering

Vergoeding is mogelijk via de zorgverzekeraar.

Investering: v.a. €2.695,- per deelnemer.

Vraag naar onze inkoopvoorwaarden.

**Persoonlijk Fitplan** is ontwikkeld in samenwerking met Gamedì, specialist in medische laboratoriumdiagnostiek en preventieve gezondheidsanalyses. Na aanmelding verzorgt Gamedì de volledige begeleiding rondom de test-afnames en rapportages. Hierdoor kan de organisatie rekenen op betrouwbare, gevalideerde resultaten en een zorgvuldig, professioneel begeleid traject voor iedere deelnemer.

## Objectieve metingen

Persoonlijk Fitplan start altijd met wetenschappelijk onderbouwde laboratoriumtesten. Zo krijgen deelnemers geen algemene adviezen, maar inzicht in de werking van hun eigen lichaam en kunnen interventies gericht en effectief worden ingezet.

## Diagnostische testen

### Aanhoudende Stress & Uitputting Plus (speeksel/urine)

Meet cortisol dagprofiel, DHEA, estradiol, progesteron en testosteron. Daarnaast krijg je inzicht in de onderlinge verhoudingen van de neurotransmitters: dopamine, serotonine, adrenaline en noradrenaline.

### Melatonine Plus (speeksel)

Brengt de aanmaak van melatonine in kaart. Helpt oorzaken van slaapproblemen, vermoeidheid, nachtwerkbelasting of verstoring van het bioritme objectief vast te stellen.

### Neurohormonale Screening Plus (speeksel/urine)

Meet hormonale balans en geeft inzicht in de invloed hiervan op mentale en emotionele stabiliteit, energieniveau en overgangsgerelateerde klachten.

### Darmmicrobioom Basis (ontlasting)

Analyseert diversiteit en samenstelling van het darmmicrobioom.

Geeft inzicht in dysbiose, verminderde spijsvertering, lage weerstand en de relatie tussen darmen en energie, stemming en algehele gezondheid.

### Zonuline test (ontlasting)

Meet de doorlaatbaarheid van de darmwand. Een verhoogde waarde kan wijzen op een 'lekkende darm', wat kan bijdragen aan ontstekingsreacties, oververmoeidheid of gevoeligheid voor voeding.

### Gamedi DNA Leverpaspoort (speeksel)

Toont genetische variaties die invloed hebben op de afbraak van hormonen, medicijnen en toxines. Helpt voeding, leefstijl en suppletie af te stemmen op de persoonlijke ontgiftingscapaciteit en energiebalans.

### Allergo-Screen Voedingsintolerantie Premium (bloed)

Meet IgG-reacties op 268 voedingsmiddelen, waardoor vertraagde voedselintoleranties zichtbaar worden.

Ondersteunt bij het samenstellen van een persoonlijk voedingsplan dat klachten vermindert en energie stabiliseert.

### Darmmicrobioom Premium (ontlasting: uitgebreid profiel)

Geeft een zeer diepgaande analyse van bacteriestammen, ontstekingsmarkers, spijsverteringsprocessen en schimmels/gisten. Onmisbaar bij complexe klachten zoals lange-termijnvermoeidheid, prikkelbare darmklachten en immunologische belasting.

## Van inzicht naar resultaat

Op basis van de testresultaten ontvangt iedere deelnemer een persoonlijk herstel- en leefstijlplan, afgestemd op:

- Werktijden
- Energiebehoefte en belastbaarheid
- Persoonlijke doelen en hersteltempo

Dit zorgt voor snellere, meetbare en duurzame vooruitgang.