**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 4:** Jij vraagt een bloedwaardetest\*aan en bij een prikpunt in de buurt laat je bloedprikken en de uitslag mail je naar mij.   
**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 en evt. de bloedwaarden. Ik 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  
**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:** Het gezondsheidspaspoort vul ik in specifiek op jouw situatie en mogelijkheden.  
**Stap 9**: Afhankelijk wanneer jij kan plannen we de volgende afspraak gelijk weer in. Dan gaan we evalueren en de resultaten bespreken.  
  
\*De bloedwaardentest is vrijwillig, het zijn waardevolle aanvullende metingen. De waarden bespreken we uitgebreid zodat jij precies gaat begrijpen wat dit betekend. Als leefstijlcoach werken we vooral preventief.

Bij de huid krijg je naast de bovenstaande stappen ook advies over je huidige producten en een pakketje om je eigen huid mee te verzorgen. Ook krijg je een foto voor en na bij de fotograaf