



WelkomLife Health Coach

De functionaliteiten van de WelkomLife Health Coach zijn afhankelijk van het abonnement u afneemt. Het basis abonnement is geschikt wanneer u geen advies wilt gekoppeld aan een medische indicatie, maar gewoon gezonder wilt gaan leven. Kiest u voor het Lifestyle abonnement, dan hebt u extra mogelijkheden voor het vastleggen van uw eigen medische gegevens als bloedwaarden, bloeddruk en hartslag. Ook krijgt u met het Lifestyle abonnement advies over voeding en beweging in het geval van diabetes, hartfalen, zwangerschap, hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Meer informatie vindt u in het onderstaand overzicht.

Profiel	Basic	Lifestyle
Hoe voel ik me vandaag (incl. grafiek)	x	x
Basale vragen	x	x
Diepgang (psychosynthese)		x

Mijn lichaam	Basic	Lifestyle
Lengte	x	x
Gewicht	x	x
BMI	x	
Middelomtrek	x	x
Grafiek gewicht	x	x
Lichaamsvorm		x
Heupomtrek		x
Blessures & aandoeningen		x
Geschiedenis blessures & aandoeningen		x

Meetwaarden	Basic	Lifestyle
TAB - Mijn lichaam / gewicht	x	x
Lengte	x	x
Middelomtrek		x
Hartslag		x
Heupomtrek	x	x
Vetpercentage		x
TAB – Bloedwaarden / bloeddruk bovendruk		x
Bloeddruk onderdruk		x
Cholesterolratio		x
Glucose niet nuchter		x
Glucose nuchter		x
HDL		x
LDL		x
Totaal cholesterol		x
Triglyceriden		x
TAB – Overige & apparaten	x	x
Fitbit		x
Runkeeper	x	x
Stappenteller	x	x
Sense OS		x
Polar		x

in het onderstaande overzicht.

Eten en drinken	Basic	Lifestyle
TAB – Dagboek / item toevoegen met plaatje		x
Eetmoment toevoegen		x
Hergebruik vorige keer		x
Zoeken via productgroepen		x
Per product: informatie		x
Per product: berekening	Macro	Micro
Per product: alternatieven		x
Per product: tabel	x	x
Per product: grafiek	x	x
Producten samenstellen		x
Recepten toevoegen		x
ADH	x	x
TAB – Berekening / energiewaarden	x	x
Macronutriënten	x	x
Micronutriënten		x
Tabelweergave nutriënten	Macro	Micro
Grafiekweergave nutriënten	x	x
TAB – Tips & informatie	Macro	Micro

Agenda & activiteiten	Basic	Lifestyle
Toevoegen activiteit	x	x
Informatie over intake / verbruik	x	x

Recept van de dag	Basic	Lifestyle
Recept op basis van voorkeuren	x	x
Toevoegen aan dagboek		x

Wij	Basic	Lifestyle
Familie, vrienden, adviseurs uitnodigen	x	x
Chatfunctionaliteit	x	x
Groepen maken, met evt. gedeeld doel		x
Inzichtgegevens relatie (indien toegestaan)		x
Gezinsleden monitoren		x

Informatie over	Basic	Lifestyle
Gezondheid (geslacht / leeftijd gerelateerd)	x	x
Obesitas (geslacht / leeftijd gerelateerd)	x	x
Diabetes		x
Hartfalen		x
Hoge bloeddruk		x
Zwangerschap		x
Hoog cholesterol		x

Tarieven	Basic	Lifestyle
Jaartarief	€ 6,95	€ 11,95