

EQUILIBRE 3

WAT ZAL 2024 BRENGEN?

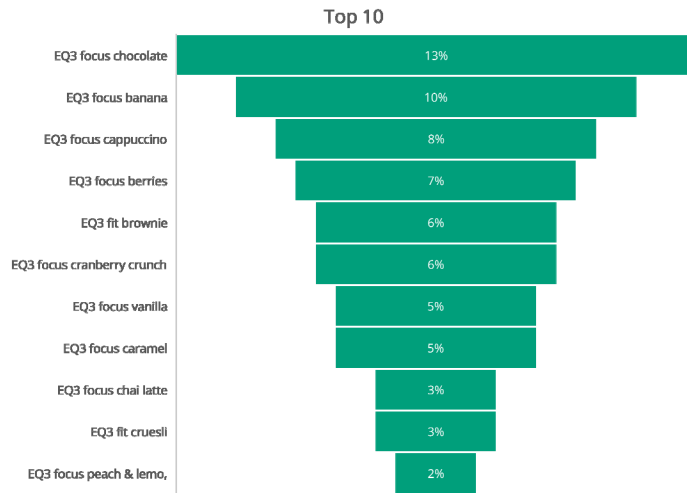


EQUILIBRE 3
gezond verschil

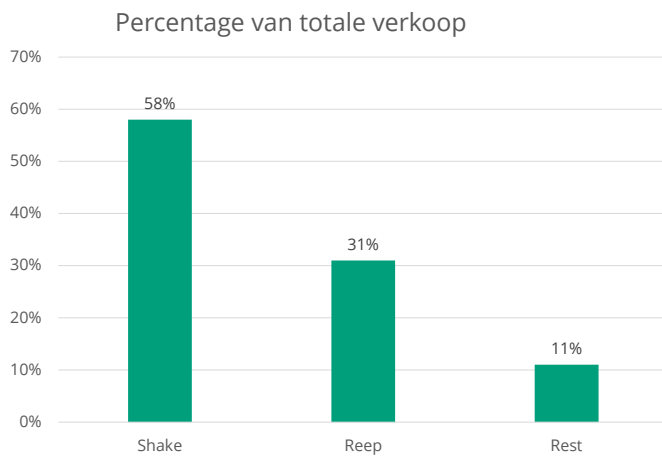
RANKING PRODUCTEN

2023

CHOCOLALA THE PERFECT ANSWER



JUST SHAKE IT?





EQUILIBRE 3
gezond verschil

SAMEN NAAR 10% GROEI

2024

HOE 10 % GROEIEN?

- bestaande klanten ondersteunen
- triggeren potentiële klanten



WIE IS DE EQ3 EINDKLANT

**HULPVRAAG BLIJFT
gewicht verliezen**



WIE IS DE EQ3 EINDKLANT

WAAROM?



WIE?



DOEL?



TERMIJN?

40 %
>12 maand



**Is dit representatief voor wat jullie
zien in de praktijk?**



EQ3 ON THE ROAD

- Individuele contactmomenten
- Samen
 - 14/03: Leuven
 - 15/03: Gent
 - 21/03: Antwerpen-Hove (CKH)



EQ3 ORGANISEERT

- E-Lunch: focus op samenwerking (**29 februari**)
- EQ3 BIVA advanced (**26 april**)
- EQ3 basistraining (**6-7 juni**)
- 15 jaar EQ3: jaarafsluit – day of inspiration (**13 december**)



EQUILIBRE 3
gezond verschil

- Startpakket & Patiëntenmap
- EQ3 product van de maand
- Goodiepakket (roll up, poster, vlag)
 - Sociale media
 - Webshop

EQ3 ONDERSTEUNT | 2024

PATIËNTENMAP + STARTPAKKET



NIEUWE PATIËNTENMAP

Drink voldoende water

Je EQ3 maaltijden en je EQ3 extra drink brengen samen de 0,6 tot 1,5 liter vocht aan. Dit is de hoeveelheid vocht die je anders ook via gewone voedingsmiddelen opneemt. In het algemeen geldt de aanbeveling om naast de maaltijden dagelijks minstens 1,5 liter water te drinken.

- Water is de ideale dorstlaster: het bevat geen vet, geen cholesterol en geen calorieën.
- Afwisselen kan, met een lekker tasje koffie, thee en kruideninfusies zonder toevoegingen of een glas light frisdrank.
- 2 glazen water vóór elke maaltijd bevordert je resultaat.

HOUDT JE HUID SOEPER

ZORGT VOOR EEN VLOTTE AFVOER VAN AFVALSTOFFEN

ZORGT VOOR VERZADIGING

VOORKOMT HOOFDPIN

Lukt het niet zo goed om water te drinken? Dan kan de EQ3 extra limon een handig hulpmiddel zijn. Voeg aan 1,5 liter water 1x tot 1,2 maatschepje EQ3 extra limon toe. Voeg eventueel nog muntbladen of een schijfje limoen toe en je hebt een lekkere calorie-arme drank (minder dan 2 kcal/glas).

Jouw EQ3 start schema

Een duidelijke start voor jouw gezond versnel. Gedurende 2 tot 3 dagen vervang je jouw dagvoeding door EQ3 start variaties: chocolade, vanille, strawberrylimon en soep.

Ontbijt	Middag	Namiddag	Avond
1 portieverpakking + 300 ml water	1 portieverpakking + 300 ml water	1 portieverpakking + 300 ml water	1 portieverpakking + 300 ml water
SHAKE SOEP	SHAKE SOEP	SHAKE SOEP	SHAKE SOEP
Aanmaken met + GLAS WATER	Aanmaken met + GLAS WATER	Aanmaken met + GLAS WATER	

Overbrug de maaltijden met
 KALORIE drink, bij voorkeur water
 EQ3 extra drink

Dit start s
 velt je vast tot...

1 JE GEWICHT

Wiek gewichtscourven: hoeveel je het...
 Welke termijn gun je jezelf?

1 jaar geleden: _____
 3 jaar geleden: _____
 10 jaar geleden: _____

Historiek

1 jaar geleden: _____
 3 jaar geleden: _____
 10 jaar geleden: _____

3 JE LICHAAMSSAMENSTELLING

De EQ3 maaltijden zijn met de slimste technologie ontwikkeld. Bio Impedantie Vector Analyse van je lichaam.

Deze BIVA-analyse geeft belangrijke info over:
 • De hoeveelheid en verdeling van vet, spieren en vet.
 • Het gewicht van je lichaam.

Deze meting is gebaseerd op de elektrische geleiding van een weestroom door het lichaam. Weestroom met een wettelijke en medische status. Het is een niet-invasieve, pijnloze, veilige en snelle manier om de lichaamssamenstelling te meten. Deze meting is gebaseerd op de elektrische geleiding van een weestroom door het lichaam. Weestroom met een wettelijke en medische status. Het is een niet-invasieve, pijnloze, veilige en snelle manier om de lichaamssamenstelling te meten.

Hoe is je gewicht samengesteld?

GEWICHT 100 kg			
VETVRIJ MASSA 50%	ECM 25%	VETVRIJ 50%	VETVRIJ 50%
ECM 25%	ECM 25%	VETVRIJ 50%	VETVRIJ 50%
ECM 25%	ECM 25%	ECM 25%	VETVRIJ 50%

ECM = Body cell mass, also known as energy protein. De 'trinder' van het lichaam.
 ECM = Extra calorieën, met name het lichaam en organen (hart, lever, darmen, etc.).
 VETVRIJ = Extra calorieën, met name het lichaam en organen (hart, lever, darmen, etc.).
 VETVRIJ = Extra calorieën, met name het lichaam en organen (hart, lever, darmen, etc.).

EQ3 KALENDER 2024

FUEL YOUR DAY

OH CRÊPE!

JUST SHAKE IT

SAY CHEESE

WRAP YOUR ARMS AROUND ME

LIFE IS SWEET

A BERRY HAPPY DAY

A NUTTY DOSE OF JOY

BREATH GINGERFULL

YOU ARE THE CHAMPIGNON

YOU'RE CRANBERRY SPECIAL

LOVE WITH EVERY FIBER OF YOUR HEART

EQ3 KALENDER 2024: PRODUCT VAN DE MAAND

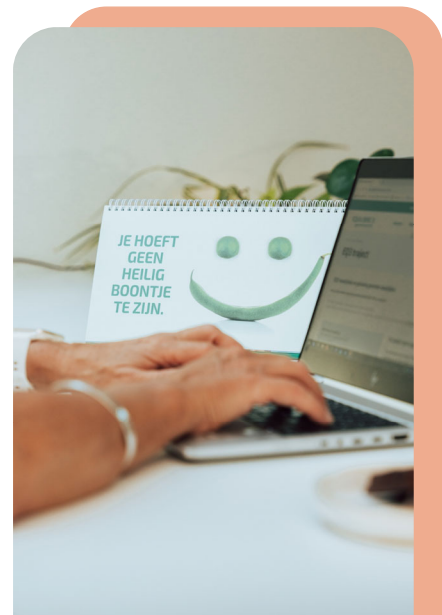


JUNI

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 22	27	28	29	30	31	1	2
WEEK 23	3	4	5	6	7	8	9
WEEK 24	10	11	12	13	14	15	16
WEEK 25	17	18	19	20	21	22	23
WEEK 26	24	25	26	27	28	29	30

EQ3 KALENDER 2024: PRODUCT VAN DE MAAND

2024	
Januari	EQ3 start & focus tomatoes
Februari	EQ3 focus pancakes
Maart	EQ3 focus shakes
April	EQ3 fit kaas
Mei	EQ3 focus wraps
Juni	EQ3 extra lemon
Juli	EQ3 focus berries
Augustus	EQ3 fit seeds & nuts
September	EQ3 focus chai latte
Oktober	EQ3 focus mushroom
November	EQ3 focus cranberry
December	EQ3 extra fiber



GOODIEPAKKET



NAAR EEN GEZOND VERSCHIL

VOOR ELKE PERSOON MET OVERGEWICHT EEN TOTAALAAHPAK



SAMEN NAAR EEN GEZOND VERSCHIL

START HIER

EQUILIBRE 3
gezond verschil



EQUILIBRE 3
gezond verschil

SOCIALE MEDIA

2024

SOCIALE MEDIA

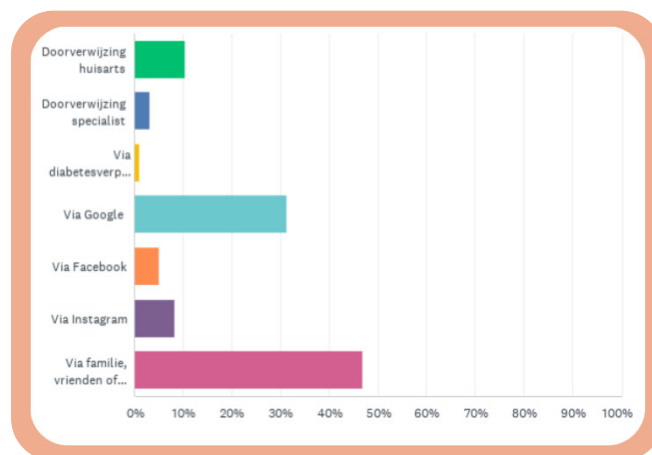
Waarom als diëtist inzetten op sociale media?

- Triggeren potentiële klanten & huidige klanten ondersteunen
- Versterken beeld en opinie over EQ3/vervangmaaltijden
- Cliëntbetrokkenheid
- Cliëntengemeenschap – reviews – inleven
- Samenwerken aan een gezond verschil



SOCIALE MEDIA

- Enquête 2023: voornamelijk bij EQ3 via google / sociale media
- Samen meer op inzetten
- EQ3 zal hierin ondersteunen
 - Contentkalender
 - Voorgemaakte posts
 - Productfoto's transparant (website)
 - Nieuwe belevingsfoto's
 - Google ads



NIEUW: EQ3 CONTENTKALENDER



Vooropgestelde planning sociale media content EQ3 + inspiratie



foto's, teksten, illustraties, reels, ...



Planning per maand (januari – februari – maart)



Databank over EQ3 in het algemeen

Uit deze posts kan je regelmatig iets kiezen om te posten op je socials. TAG		
EQ3 (@equilibre3 en #EQ3)		
EQ3 UITGELEGD	LINK NAAR MEDIA	LINK NAAR TEKST
EQ3 missie, visie en aanpak	link afbeelding	link tekst
Wat is een vervangmaaltijd?	link afbeelding	link tekst
Voordelen een EQ3 vervangmaaltijd	link afbeelding	link tekst
Verschillende EQ3 trajecten op maat	link afbeelding	link tekst
De BIVA meting	link afbeelding	link tekst
Maak je leven eenvoudiger met EQ3	link afbeelding	link tekst
Traag gewichtsverlies VS. snel gewichtsverlies	link afbeelding	link tekst
EQ3 en de bloedsuikerspiegel	link afbeeldingen	link tekst
Fitter voelen	link afbeelding	link tekst
Hoe ga ik te werk als EQ3 mentor	<i>eigen afbeelding</i>	link tekst
Maaltijdmomenten en eetpauzes	link afbeeldingen	link tekst
EQ3 degustatiepakket	link afbeeldingen	link tekst inhoud
EQ3 repen als granola	link afbeelding granola	link tekst reep als granola
EQ3 quotes kalender 2024	link quotes kalender	/
EQ3 quotes kalender 2023	link quotes kalender	/
EQ3 REELS/FILMPJES	link naar reels	/

CONTENT-
KALENDER:

ALGEMEEN
OVER EQ3

JANUARI		SPECIALE DAGEN	EQ3 CONTENT	LINK NAAR FOTO	LINK NAAR TEKST
maandthema('s)		Dry January Vegan January	content met deze achtergrond wordt door EQ3 gepost		
maandag	1/Jan	Nieuwjaar			
dinsdag	2/Jan		quote EQ3 kalender: Fuel Your Day	link foto	link tekst
woensdag	3/Jan				
donderdag	4/Jan		Damage control	link foto	link tekst
vrijdag	5/Jan				
zaterdag	6/Jan	Driekoningen			
zondag	7/Jan				
maandag	8/Jan	Verloren maandag	Kies uit EQ3 uitgelegd	link map	
dinsdag	9/Jan				
woensdag	10/Jan				
donderdag	11/Jan				
vrijdag	12/Jan		Kies uit EQ3 uitgelegd	link map	
zaterdag	13/Jan				
zondag	14/Jan				
maandag	15/Jan	Blue Monday			
dinsdag	16/Jan		suggestie: plantaardige EQ3 producten (Peach & lemon, Chai Latte, Dates&Nuts...)	link foto	link tekst
woensdag	17/Jan				
donderdag	18/Jan	#GetToKnowYourCustomersDay	suggestie: stel een vraag aan je EQ3 klanten		
vrijdag	19/Jan				
zaterdag	20/Jan				
zondag	21/Jan	internationale knuffeldag	EQ3 focus brownie hugs for your soul	link foto's	link tekst
maandag	22/Jan				
dinsdag	23/Jan				
woensdag	24/Jan		EQ3 extra lemon in de kijker	link foto's	link tekst
donderdag	25/Jan				
vrijdag	26/Jan		suggestie: review client met EQ3 programma		
zaterdag	27/Jan				
zondag	28/Jan		quote: Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. - Albert Einstein	link foto	link tekst
maandag	29/Jan	#Iktrekhetmijaan week start (tot 4/2)			
dinsdag	30/Jan	dag van de croissant			
woensdag	31/Jan	start tournée minerale	mee?		

CONTENT-
KALENDER:PLANNING
PER MAAND

CONTENTKALENDER: VOORGEMAAKTE POSTS

Link naar foto's

Link naar teksten



"ALS JE DOET
WAT JE DEED,
KRIJG JE
WAT JE KREEG."



DAMAGE CONTROL

Na de feestdagen het gevoel dat je toch wat te veel remmen los hebt gelaten?

Heb je moeite om er terug helemaal voor te gaan en gezond(er) te gaan eten?

Zit je kledij toch iets strakker en wil je met een beter gevoel de zomer in?

Dan heb je misschien nood aan 'damage control'?

♥ Volwaardige vervangmaaltijden, als onderdeel van een totaal plan van aanpak onder begeleiding, kunnen een handig en gezond hulpmiddel zijn om een gezond gewicht te krijgen of behouden.

• Klaar om er samen terug helemaal voor te gaan?

#EQ3 #damagecontrol #healthy #gezondleven #nieuwstart #healthyhabits

NIEUW: EQ3 CONTENTKALENDER

- **te bestellen (gratis) via EQ3 webshop**

- PDF in orderbevestiging mail
- Met links rechtstreeks naar de post



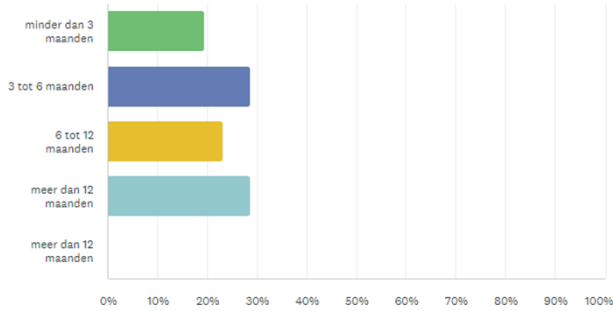
EQUILIBRE 3
gezond verschil

EQ3 WEBSHOP | 2024

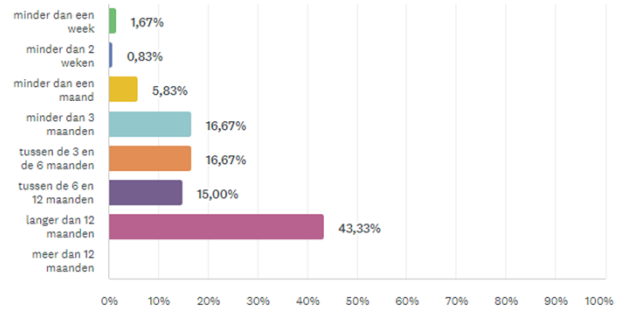
WEBSHOP



Hoeveel maanden ben/was je in begeleiding bij je EQ3 mentor?

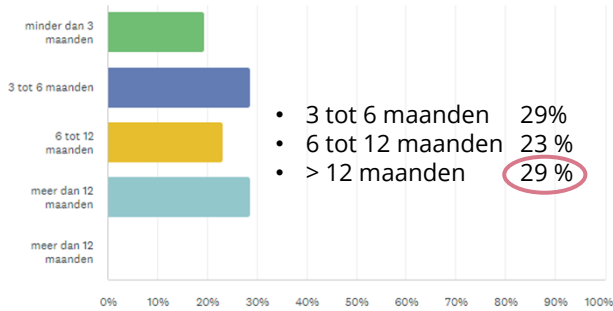


Hoelang maak je gebruik of heb je gebruik gemaakt van EQ3 maaltijde...



BEGELEIDING

Hoeveel maanden ben/was je in begeleiding bij je EQ3 mentor?

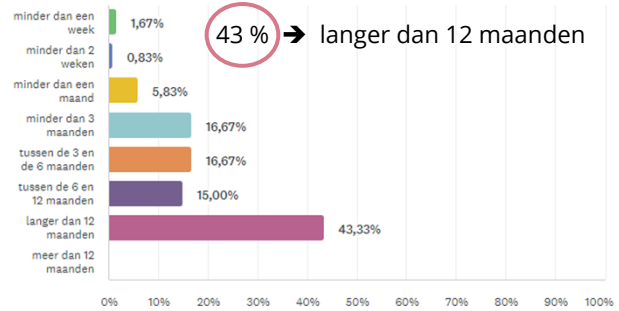


- 3 tot 6 maanden 29%
- 6 tot 12 maanden 23%
- > 12 maanden 29%



GEBRUIK

Hoelang maak je gebruik of heb je gebruik gemaakt van EQ3 maaltijde...



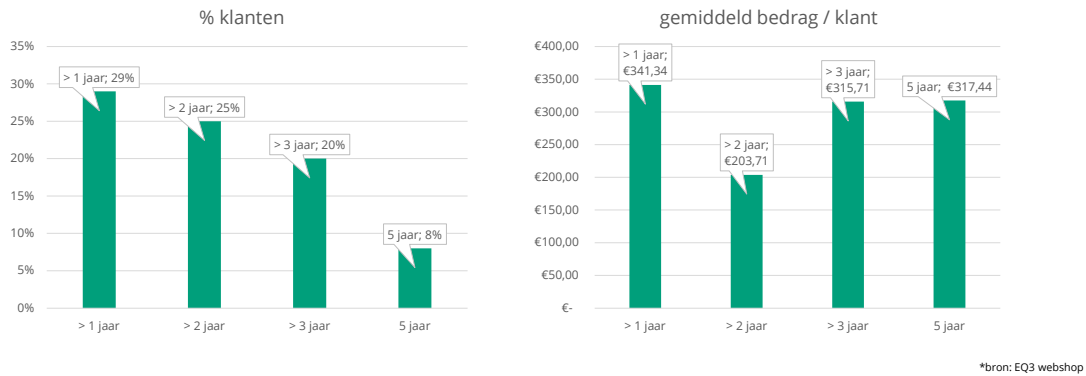
43% → langer dan 12 maanden

EQ3 WEBSHOP



Zowel zonder als **mét** stock voordelig om online klantenprofiel te maken

- 1 op 3 gebruikt langer als 12 maanden, ook na actieve begeleiding



Opslag



Behandeling




Verzending



Admin


EQ3
ONTZORGFE
E

€ 17,50




OPSLAG

- opslagplaats
- verzekering brand
- FAVV registratie & controle




BEHANDELING

- werkuren picking
- transactiekosten ATOS
- webshop toepassing
- stocksysteem



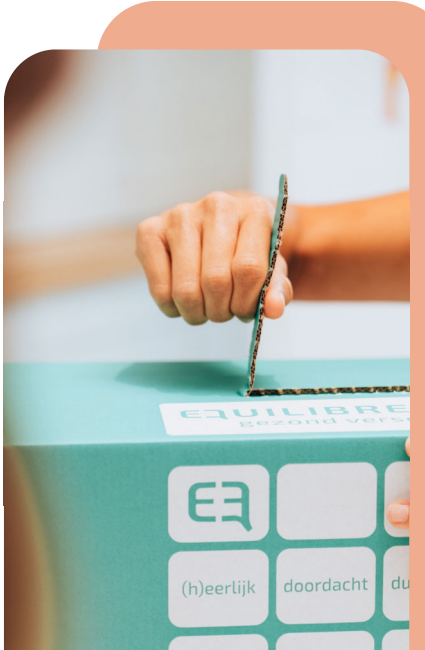
VERZENDING

- opvul- & verpakkingsmateriaal
- Bpost etiket
- afdruk etiket
- transport naar Bpost
- verzekering schade & verlies




ADMIN

- jaarlijkse stocktelling
- facturatie & orderbevestiging
- opvolgen problemen bij levering



EQ3 COMMUNICEERT



GROEIEN ALS KOOL

In deze editie:

- [EQ3 dummy- & fotopakket](#)
- [EQ3 e-coffee: whats up?](#)
- [hoe de 10 EUR waardebon inruilen?](#)

EQ3 dummy- & fotopakket

2023 was het jaar van de nieuwe EQ3 huisstijl en bijhorende verpakkingen! Daarmee nieuwe foto's en een dummypakket bij.


De foto's kan je vinden in de [algemene dropbox map](#).

Ook het dummypakket kreeg een broodnodige opfrissing. De EQ3 maaltijden in springen in je praktijk? Je klanten alvast tonen waaruit ze allemaal kunnen kiezen is het EQ3 dummypakket er in verschillende maten, omdat niet iedereen plaat producten uit te stallen.


Je hebt keuze uit small / medium / large pakket, zo kies jij het pakket dat het

EQ3 COMMUNICEERT


Goede avond Charissa



EQ3 webshop
De drie jaar oude producten



Klanten
Binnen 24 uur vasten en maak nieuw account aan



Consultatie
Hulp bij problemen met de producten

Nieuwsbericht voor EQ3 mentoren

- EQ3 dummy- & fotopakket: 10 EUR waardebon van je dient inruilen: e-coffee
- Seizoen in november, verrijd de B-post tax, deadline inruilen: januari/februari
- Definitief programma Jaarduin 2023

[Bekijk alle nieuwsberichten](#)

EQ3 workshops

E-coffee: heel wat nieuws in 2024.
33 deelnemers
Nu inschrijven

Vraag en antwoord voor EQ3 mentoren

- ✓ Eerste hulp bij Bodysynccloud
- ✓ Tussengedrag voorwaarden
- ✓ Mentorkoning
- ✓ THF en voorkomen van verspilling
- ✓ Diverse bezemogelijkheden
- ✓ Meiden productielicht
- ✓ Vernieuwde Bodigram Cloud licentie
- ✓ Bevestigingstermijnen

WhatsApp

Chats

Zoeken of een nieuwe...

EQ3 ment... 9/01/2024
~Vitaal gezondheids...

15/12/2023

Margot Devos

www.equilibre3.be
[https://www.equilibre3.be/...](https://www.equilibre3.be/)
[https://www.equilibre3.be/...](https://www.equilibre3.be/)

<https://www.equilibre3.be/producten/nieuw-dummypakket>

12:02

Hello, hopelijk iedereen klaar voor een gezellig winters weekend. Maandag beginnen we aan het samenstellen van de dummypakketten, dus wie er graag nog eenje wil, bestellen maar. We hebben 3 maten (aangepast aan ieders ruimte) en gratis uiteraard. Dus ik zou zeggen, niet twijfelen 😊.

12:03

Typ een bericht



EQUILIBRE 3
gezond verschil

EQ3 JAARPLANNING | 2024

EQ3 JAARPLANNING

- EQ3 mentorbezoeken
- 29/02: 13 – 14u EQ3 E-LUNCH focus op samenwerking
- EQ3 on the road
- EQ3 basistraining (donderdag 6 - vrijdag 7 juni)
- EQ3 BIVA advanced (vrijdag 26 april)



01/09/2024: EQ3 BESTAAT 15 JAAR

- vrijdag 13 december
- **EQ3 jaarafsluit: day of inspiration**
- Blokkeer nu alvast jouw agenda!

