

# Contentkalender

PronkGewicht — 4 weken

Opgesteld door Azzira · [azzira.nl](https://azzira.nl)

Dit document bevat de contentkalender voor de eerste vier weken op Instagram. Elke post is volledig uitgewerkt: hook, slideopbouw of caption, de drempel die het wegneemt en een Canva-instructie.

Drie momenten zijn ingepland voor posts waarbij Sandy zichtbaar is (·). De feedvolgorde wisselt licht en donker af.

## De vier contentpijlers

|               |                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. Herkenning | Drempel wegnemen. De lezer herkent zichzelf en voelt zich begrepen.   |
| 2. Inzicht    | Autoriteit opbouwen. Jij legt uit hoe iets werkt, zonder te oordelen. |
| 3. Aanpak     | Vertrouwen wekken. Jij laat zien hoe jouw begeleiding eruitziet.      |
| 4. Praktisch  | Laagdrempelig en deelbaar. Concrete tips of reflectievragen.          |

· Sandy is drie van de twaalf keer in beeld: week 1 maandag, week 3 vrijdag en week 4 vrijdag.

## Week 1 *Wie ben ik en wat doe ik?*

Maandag · Sandy in beeld

Carrousel · 5 slides · Aanpak · Crème achtergrond

Hook "Wordt mijn begeleiding vergoed? In veel gevallen wel. Dit moet je weten."

Slides

- Slide 1: foto van Sandy als haak, rustig en warm.
- Slide 2: wat een aanvullende zorgverzekering vergoedt voor begeleiding.
- Slide 3: waarom BGN-erkenning belangrijk is voor vergoeding.
- Slide 4: hoe je dit zelf kunt checken bij je verzekeraar.
- Slide 5: kennismaking is gratis, begin gewoon met vragen.

Drempel Twijfel of begeleiding het geld waard is.

Canva Slide 1 is een foto van Sandy, rustig en warm. Crème achtergrond.

Woensdag

Enkelvoudige post · Herkenning · Mosgroene achtergrond

Hook "Ik weet wel wat gezond is. Ik doe het alleen niet."

Caption Als je dit denkt, is het geen gebrek aan kennis. Het is een gewoonte. En gewoontes veranderen vraagt iets anders dan een lijst met tips. Dat is precies waar ik bij help.

Drempel Schaamte en het gevoel dat je het zelf zou moeten weten.

Canva Quote groot centraal. Geen foto. Mosgroene achtergrond.

Vrijdag

Carrousel · 4 slides · Praktisch · Crème achtergrond

Hook "Wat te doen als je 's avonds eet zonder honger."

Slides

- Slide 1: haak.
- Slide 2: waarom het gebeurt (stress, gewoonte, verveling).
- Slide 3: drie vragen die helpen op het moment zelf.
- Slide 4: dit is op te lossen, zonder verboden.

Drempel Angst voor strenge regels en verboden voedsel.

Canva Stapsgewijze carrousel. Crème achtergrond. Deelbaar format.

## Week 2 *Jouw gevoel herkennen*

### Maandag

Carrousel · 5 slides · Herkenning · Mosgroene achtergrond

- Hook** "Je hebt het al zo vaak geprobeerd. En toch begin je weer opnieuw."
- Slides**
- Slide 1: herkenbare haak.
  - Slide 2: dit is geen zwakte, dit is wat er gebeurt als de aanpak niet past.
  - Slide 3: eerdere pogingen faalden door de methode, niet door jou.
  - Slide 4: wat een andere aanpak concreet inhoudt.
  - Slide 5: kennismaking is gratis.
- Drempel** Angst om opnieuw te falen.
- Canva** Mosgroene achtergrond, rustige typografie. Geen foto.

### Woensdag

Enkelvoudige post · Inzicht · Crème achtergrond

- Hook** "Wilskracht heeft niets met eten te maken."
- Caption** Wat je eet wordt bepaald door gewoontes, omgeving en ritme. Niet door doorzettingsvermogen. Zodra je dat begrijpt, verandert de aanpak. En de uitkomst ook.
- Drempel** Schaamte, het gevoel dat je het zelf zou moeten kunnen.
- Canva** Sterke enkelvoudige post. Tekst centraal. Crème achtergrond.

### Vrijdag

Carrousel · 4 slides · Aanpak · Crème achtergrond

- Hook** "Hoe ziet een eerste gesprek er eigenlijk uit?"
- Slides**
- Slide 1: haak.
  - Slide 2: wat we bespreken (geen formuleren, wel echt luisteren).
  - Slide 3: wat je meeneemt na dat gesprek.
  - Slide 4: gratis kennismaking, geen verplichtingen.
- Drempel** Geen persoonlijke klik, angst voor een klinische aanpak.
- Canva** Crème achtergrond. Optioneel kleine foto van Sandy op slide 1.

## Week 3 *Jouw leven, jouw aanpak*

### Maandag

Carrousel · 5 slides · Praktisch · Mosgroene achtergrond

**Hook** "Druk leven, weinig tijd. Toch gezonder eten. Hier is hoe."

**Slides**

- Slide 1: haak.
- Slide 2: het probleem is niet tijd, het is structuur.
- Slide 3: drie kleine aanpassingen die passen in een drukke week.
- Slide 4: dit werkt ook voor gezinnen.
- Slide 5: bewust eten hoeft niet meer tijd te kosten.

**Drempel** Druk leven als belemmering.

**Canva** Mosgroene achtergrond, stapsgewijs format. Deelbaar voor ouders en werkende mensen.

### Woensdag

Enkelvoudige post · Inzicht · Crème achtergrond

**Hook** "Voeding · Balans · Vertrouwen. Dit zijn niet zomaar woorden."

**Caption** Voeding gaat over inzicht, niet over regels. Balans gaat over jouw leven, niet over een schema. Vertrouwen gaat over jezelf, niet over een getal op de weegschaal. Zo kijk ik naar begeleiding.

**Drempel** Angst voor een streng dieet en verboden.

**Canva** Verwijzing naar de slogan van haar logo. Crème achtergrond, elegante typografie.

### Vrijdag · Sandy in beeld

Carrousel · 4 slides · Herkenning · Mosgroene achtergrond

**Hook** "Ik schaam me er eigenlijk voor dat ik hulp nodig heb."

**Slides**

- Slide 1: herkenbare gedachte.
- Slide 2: waarom dat gevoel logisch is maar niet klopt.
- Slide 3: wat het betekent om zonder oordeel begeleid te worden.
- Slide 4: de eerste stap is een gesprek. Niet meer dan dat.

**Drempel** Schaamte en uitstellen.

**Canva** Mosgroene achtergrond. Sandy op slide 1 of 2, warm en toegankelijk.

## Week 4      *Resultaat en eerste stap*

### Maandag

Carrousel · 5 slides · Inzicht · Crème achtergrond

**Hook** "Meer energie, beter slapen, minder stress rondom eten. Dit is wat verandert."

**Slides**

- Slide 1: haak.
- Slide 2: meer energie in het dagelijks leven.
- Slide 3: grip op eetgedrag zonder regels.
- Slide 4: vertrouwen in jezelf.
- Slide 5: dit begint met één gesprek.

**Drempel** Twijfel aan effectiviteit.

**Canva** Crème achtergrond, resultaten als losse slides. Rustig en concreet.

### Woensdag

Enkelvoudige post · Praktisch · Mosgroene achtergrond

**Hook** "Minder moeten. Meer kunnen."

**Caption** Dat is wat ik wil voor iedereen die ik begeleid. Geen lijstjes, geen verboden, geen schema's die niet passen. Wel inzicht. Wel keuzes. Wel een aanpak die bij jouw leven past.

**Drempel** Angst voor strengheid, algemeen vertrouwen opbouwen.

**Canva** Kerngevoel als post. Mosgroene achtergrond, krachtige typografie.

### Vrijdag · Sandy in beeld

Carrousel · 4 slides · Aanpak · Crème achtergrond

**Hook** "Klaar om de eerste stap te zetten? Dit is hoe het werkt."

**Slides**

- Slide 1: Sandy in beeld als haak, warm en direct.
- Slide 2: gratis kennismaking plannen.
- Slide 3: intake, aanpak op maat.
- Slide 4: begeleiding die past bij jouw leven. CTA: link in bio.

**Drempel** Hoge instapdrempel, onzekerheid over wat volgt.

**Canva** Sandy op slide 1, warm en direct. Crème achtergrond. Afsluitende post van de maand.

Vragen of aanpassingen? Neem contact op via [contact@azzira.nl](mailto:contact@azzira.nl).