

# Werkwijze aanmelden forum [www.opgewicht.forum2go.nl](http://www.opgewicht.forum2go.nl)

- Stap 1. Registreren als gebruiker
- Stap 2. Betalen voor je lidmaatschap
- Stap 3. Inloggen

Deze stappen worden hierna uitgelegd.

# Stap 1: Registreren als gebruiker

Ga naar [www.opgewicht.forum2go.nl](http://www.opgewicht.forum2go.nl)



The screenshot shows the forum interface for 'OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten'. At the top left is the 'phpbb creating communities' logo. The forum title is 'OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - GRIP OP KOOLHYDRATEN (G.O.K.) - OPGEWICHT KOMEN EN BLIJVEN!!! EIWITRIJK EN KOOLHYDRAATBEPERKT'. Navigation links include 'FAQ', 'Zoeken', 'Gebruikerslijst', 'Gebruikersgroepen', 'Registreren', 'Profiel', 'Log in om je privéberichten te bekijken', and 'Inloggen'. A blue callout box points to the 'Registreren' link with the text: '1. Klik hier om te registreren als (nieuwe) gebruiker'. Below the navigation is an advertisement for a free lottery ticket. The main content area is titled 'BEZOEKERSINFO EN "JOUW VERHAAL"' and contains a table with forum categories.

Forum	Onderwerpen	Berichten	Laatste bericht
<b>TOELICHTING</b> Ben je gast, begin dan hieronder in een van de categorieën "lijners" wat verhalen te lezen. Nieuwe leden kunnen zich in een van de categorieën lijners voorstellen met een korte biografie. Naar wens kun je ook een dagboek aanmaken. Vele mede-GOK-kers zullen je dagboek bekijken, met je meeleven en je zo nodig corrigeren, motiveren of je een hart onder de riem steken. DE VERBONDENHEID TUSSEN MEDELIJNERS OP DIT FORUM IS HARTVERWARMEND! Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a> , <a href="#">Theetjuh</a>	8	42	Vr Apr 02, 2010 12:2 <a href="#">Yvonne Lemmers</a>
<b>1. EERSTE-KEER-LIJNERS</b> Verhalen van mensen die voor het eerst gaan 'lijnen' met Grip op Koolhydraten. Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a> , <a href="#">Theetjuh</a>	129	985	Zo Jan 09, 2011 4:5 <a href="#">Theetjuh</a> →
<b>2. ERVAREN-LIJNERS</b> Verhalen van mensen/jojoërs die al vele diëten gevolgd hebben en nu gaan overstappen op Grip op Koolhydraten. Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a> , <a href="#">Theetjuh</a>	318	2856	Zo Jan 09, 2011 4:56 pm <a href="#">Theetjuh</a> →
<b>3. EX-SHAKERS</b> Is je laatst gevolgd dieet een eiwit- of proteïnedieet geweest zoals PRODIMED, CAMBRIDGE, SANASLANK en stap je nu over op GRIP OP KOOLHYDRATEN stel jezelf hier voor Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a> , <a href="#">Theetjuh</a>	81	838	Zo Jan 09, 2011 1:40 pm <a href="#">Toermalin</a> →

# Registeren - vervolg



**OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten -**  
GRIP OP KOOLHYDRATEN (G.O.K.) - OPGEWICHT KOMEN EN BLIJVEN!!! EIWITRIJK EN KOOLHYDRAATBEPERKT

[FAQ](#) [Zoeken](#) [Gebruikerslijst](#) [Gebruikersgroepen](#) [Registreren](#)  
[Profiel](#) [Log in om je privéberichten te bekijken](#) [Inloggen](#)

advertentie  
[Vraag een gratis Kraslot aan. Klik Hier](#)  
Zelfs geen verzendkosten!

**Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Forumindex**

---

**OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Registratievoorwaarden**

Hoewel de beheerders en moderators van dit forum zullen trachten elk algemeen verwerpelijk materiaal zo snel mogelijk te verwijderen, is het niet mogelijk om elk bericht te lezen. Dit gegeven erkent u dat alle berichten die op dit forum worden geplaatst de visies en meningen van de auteurs geven, en niet die van de beheerders, moderators of webmaster (behalve berichten geplaatst door deze mensen) en dat deze niet verantwoordelijk kunnen worden gehouden voor de inhoud ervan.

U gaat ermee akkoord geen kwetsende, obscene, vulgaire, lasterlijke, haatdragende, dreigende, seksueel geïntendeerde of anderszinds verwerpelijke berichten te plaatsen, die van toepassing zijnde regels en/of wetten schenden. Het plaatsen van dergelijke berichten kan ertoe leiden dat u onmiddellijk en permanent wordt verbannen van deelname aan dit forum, en uw service provider kan geïnformeerd worden. Het IP-adres van alle berichten wordt opgeslagen om deze voorwaarden te kunnen opleggen. U gaat ermee akkoord dat de webmaster, beheerder en moderators van dit forum het recht hebben om onderwerpen te verwijderen, bewerken, verplaatsen of sluiten wanneer zij dit nodig vinden. Als gebruiker gaat u ermee akkoord dat de informatie die u bij ons invoert wordt opgeslagen in een database. Hoewel deze informatie niet aan een derde partij zal worden verstrekt zonder uw toestemming aan de webmaster, kunnen de beheerder en moderators niet verantwoordelijk worden gehouden voor een hack-poging die ertoe leidt dat de gegevens vrijkomen.

Dit forumsysteem gebruikt cookies om informatie op te slaan op uw lokale computer. Deze cookies bevatten niets van de informatie die u hierna zal invullen; ze dienen enkel om uw gebruikerservaring te verbeteren. Het e-mail-adres wordt alleen gebruikt om uw registratiedetails en wachtwoord te bevestigen (en voor het sturen van nieuwe wachtwoorden mocht u uw huidige vergeten).

Door hieronder toe te stemmen gaat u ermee akkoord dat u gebonden bent aan deze voorwaarden.

[Ik stem toe met de gestelde voorwaarden](#)

[Ik ben het niet eens met de voorwaarden](#)

Klik hier om toe te stemmen

# Registreren - vervolg

Op dit scherm de verplichte velden (met een \*) invullen.  
De rest van de velden hoeft niet veranderd of ingevuld te worden (maar mag natuurlijk wel).

OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Forumindex	
Registratieinformatie	
Onderdelen met een * zijn verplicht.	
Gebruikersnaam: *	<input type="text"/>
E-mail-adres: *	<input type="text"/>
Wachtwoord: *	<input type="text"/>
Bevestig wachtwoord: *	<input type="text"/>

Kies je eigen unieke  
gebruiksnaam, emailadres  
en wachtwoord

**Nadat je je aangemeld hebt krijg je een welkomstbericht met vermelding van je gebruikersnaam en wachtwoord op het door jouw opgegeven emailadres.**

Tekst in dit mailtje:

“Je account is aangemaakt. Dit forum vereist echter dat je account wordt goedgekeurd door de beheerder. Er wordt contact met je opgenomen zodra dit is gebeurd.”

***Let op:***

**Deze goedkeuring krijg je nadat je het entreegeld (zie stap 2) betaald hebt.**

***Je account is dus nog niet geactiveerd.***

***Ga voor activering naar stap 2***

# Stap 2: Eenmalige betaling

- Na ontvangst van het welkomstbericht met de aanmeldingsbevestiging maak je een eenmalige betaling van € 12,00 over via webshop <http://www.gripopkoolhydraten.nl/webshop/grip-op-koolhydraten-forum-entreegeld/>

- Of

via ING 5668660 t.n.v. Opgewicht – Yvonne Lemmers vermeld bij de betalingsgegevens je gebruikersnaam  
*(dit staat ook vermeld op de afsluitende tekst van de aanmeldingsbevestiging)*

- **LET OP:**  
*Pas nadat je deze eenmalige betaling hebt gedaan wordt je account geactiveerd. (zie stap 3)*


# Stap 3: Inloggen

- Na betaling (*stap 2*) van de eenmalige bijdrage wordt je account geactiveerd door de beheerder.
- Je krijgt op je opgegeven emailadres een email waarin staat dat je account geactiveerd is.  
*Normaal gesproken krijg je binnen 2 werkdagen een activeringsmail.*

Na ontvangst van dit activeringsbericht kun je inloggen met je gebruikersnaam en wachtwoord die je eerder hebt opgegeven en die vermeld zijn in het eerder ontvangen welkomstbericht (*zie stap 1*).

# Stap 3: Inloggen op [www.opgewicht.forum2go.nl](http://www.opgewicht.forum2go.nl)

Klik hier om in te loggen






**OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten -**

**GRIP OP KOOLHYDRATEN (G.O.K.) - OPGEWICHT KOMEN EN BLIJVEN!!! EIWIJEN EN KOOLHYDRAATBEPERKT**

advertentie

[Vraag een gratis Kraslot aan. Klik Hier](#)  
Zelfs geen verzendkosten!

Het is nu Zo Jan 09, 2011 4:30 pm  
[OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Forumindex](#) [Onbeantwoorde berichten bekijken](#)

BEZOEKERSINFO EN "JOUW VERHAAL"			
Forum	Onderwerpen	Berichten	Laatste bericht
 <p><b>TOELICHTING</b> Ben je gast, begin dan hieronder in een van de categorieën "lijners" wat verhalen te lezen. Nieuwe leden kunnen zich in een van de categorieën lijners voorstellen met een korte biografie. Naar wens kun je ook een dagboek aanmaken. Vele mede-GOK-kers zullen je dagboek bekijken, met je meeleven en je zo nodig corrigeren, motiveren of je een hart onder de riem steken. DE VERBONDENHEID TUSSEN MEDELIJNERS OP DIT FORUM IS HARTVERWARMEND! Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a>, <a href="#">Theetjuh</a></p>	8	42	Vr Apr 02, 2010 12:29 am <a href="#">Yvonne Lemmers</a> →
 <p><b>1. EERSTE-KEER-LIJNERS</b> Verhalen van mensen die voor het eerst gaan 'lijnen' met Grip op Koolhydraten. Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a>, <a href="#">Theetjuh</a></p>	129	983	Zo Jan 09, 2011 4:12 pm <a href="#">Thecla</a> →
 <p><b>2. ERVAREN-LIJNERS</b> Verhalen van mensen/jojoërs die al vele diëten gevolgd hebben en nu gaan overstappen op Grip op Koolhydraten. Moderators <a href="#">Y. Lemmers</a>, <a href="#">Theetjuh</a></p>	317	2853	Zo Jan 09, 2011 2:49 pm <a href="#">Maddy1958</a> →

# Inloggen

The image shows a forum login page for 'OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten'. The page features a 'phpbb' logo, navigation links like 'FAQ', 'Zoeken', and 'Inloggen', and a login form with fields for 'Gebruikersnaam' and 'Wachtwoord'. A callout box points to the password field with the text 'Wachtwoord HOOFDLETTER-GEVOELIG'. Another callout points to the 'Inloggen' button with the text 'Wachtwoord vergeten? KLIK HIER'. A third callout points to the username field with the text 'Juiste gebruikersnaam intoetsen. (Let op spaties en leestekens)'. The page also includes an advertisement for a 'gratis Kraslot' and a footer with copyright information.

OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip  
Op Koolhydraten -  
GRIP OP KOOLHYDRATEN (G.O.K.) - OPGEWICHT KOMEN EN BLIJVEN!!! EIWITRIJK  
EN KOOLHYDRAATBEPERKT

FAQ Zoeken Gebruikerslijst Gebruikersgroepen Registratie  
Profiel Log in om je privéberichten te bekijken Inloggen

advertentie  
[Vraag een gratis Kraslot aan. Klik Hier](#)  
Zelfs geen verzendkosten!

OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Forumindex

Vul je gebruikersnaam en wachtwoord in om in te loggen

Gebruikersnaam:   
Wachtwoord:

Ik wil automatisch in bij elk bezoek:

**Inloggen**

[Ik ben mijn wachtwoord vergeten](#)

Wachtwoord  
HOOFDLETTER-  
GEVOELIG

Juiste gebruikersnaam  
intoetsen.  
(Let op spaties en leestekens)

Wachtwoord  
vergeten?  
KLIK HIER

# Berichten bekijken

Klik hier om terug te keren naar het overzichts-scherm (index)

**OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten -**  
GRIP OP KOOLHYDRATEN (G.O.K.) - OPGEWICHT KOMEN EN BLIJVEN!!! EIWITRIJK EN KOOLHYDRAATBEPERKT

[FAQ](#) [Zoeken](#) [Gebruikerslijst](#) [Gebruikersgroepen](#)  
[Profiel](#) [Je hebt 1 nieuw bericht](#) [Uitloggen \[ Yvonne Lemmers \]](#)

advertentie  
[Vraag een gratis Kraslot aan. Klik Hier](#)  
Zelfs geen verzendkosten!

**STEL HIER JE VRAAG AAN YVONNE EN GOK-GOEROES**  
Moderators: [Y. Lemmers](#), [Theetjuh](#)

Gebruikers op dit forum: [Yvonne Lemmers](#) [Ga naar pagina 1, 2, 3, 4, 5](#) [Volgende](#)

 [OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Forumindex -> STEL HIER JE VRAAG AAN YVONNE EN GOK-GOEROES](#) [Alle onderwerpen als gelezen markeren](#)

Onderwerpen	Antwoorden	Auteur	Bekeken	Laatste bericht
 <b>Mededeling: GOK-GOEROES</b>	16	<a href="#">Yvonne Lemmers</a>	412	04 Jan 2011 11:12 am <a href="#">Carla!</a> →
 <b>koffieroom</b>	0	<a href="#">nicolle</a>	22	09 Jan 2011 11:04 am <a href="#">nicolle</a> →
 <b>Balkenbrij is dat GOK-proef</b>	3	<a href="#">janqoluuk</a>	60	08 Jan 2011 01:33 pm <a href="#">linda in de zon</a> →
 <b>Ontbijt/Lunch problemen</b>	14	<a href="#">ansvanleur</a>	175	08 Jan 2011 08:06 am <a href="#">yeppe</a> →
 <b>Hoeveelheid in je KH-uurtje</b>	9	<a href="#">Tien</a>	116	07 Jan 2011 08:15 am <a href="#">Tien</a> →
 <b>Slapen en zweten</b>	4	<a href="#">maggie</a>	102	06 Jan 2011 07:51 pm <a href="#">Tien</a> →
 <b>Welke zijn lekkerder?</b>	11	<a href="#">vandam154</a>	231	06 Jan 2011 07:15 am <a href="#">vandam154</a> →

Klik op een onderwerp waar je meer van wilt weten

# Nieuw onderwerp / New topic

Heb je een nieuwe vraag.  
klik dan hier om een nieuw  
onderwerp (new topic) aan  
te maken.

Ook een nieuw dagboeken  
en voorstelberichten gaan  
via 'new topic'.

**OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten -**  
OPGEWICHT KOMEN EN BLIJVEN!!! EIWI特里JK EN KOOLHYDRATBEPERKT

[FAQ](#) [Zoeken](#) [Gebruikerslijst](#) [Gebruikersgroepen](#)  
[Profiel](#) [Je hebt 1 nieuw bericht](#) [Uitloggen \[ Yvonne Lemmers \]](#)

advertentie  
[Vraag een gratis Kraslot aan. Klik Hier](#)  
Zelfs geen verzendkosten!

**STEL HIER JE VRAAG AAN YVONNE EN GOK-GOEROES**  
Moderators: [Y. Lemmers](#), [Theetjuh](#)

Gebruikers op dit forum: [Yvonne Lemmers](#) [Ga naar pagina 1, 2, 3, 4, 5](#) [Volgende](#)

[new topic](#) [OPGEWICHT - Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip Op Koolhydraten - Forumindex -> STEL HIER JE VRAAG AAN YVONNE EN GOK-GOEROES](#) [Alle onderwerpen als gelezen markeren](#)

Onderwerpen	Antwoorden	Auteur	Bekeken	Laatste bericht
<b>Mededeling: GOK-GOEROES</b>	16	<a href="#">Yvonne Lemmers</a>	412	04 Jan 2011 11:12 ar <a href="#">Carla!</a> →
<b>koffieroom</b>	0	<a href="#">nicolle</a>	22	09 Jan 2011 11:04 ar <a href="#">nicolle</a> →
<b>Balkenbrij is dat GOK-proef</b>	3	<a href="#">jangoluuk</a>	60	08 Jan 2011 01:33 pr <a href="#">linda in de zon</a> →
<b>Ontbijt/Lunch problemen</b>	14	<a href="#">ansvanleur</a>	175	08 Jan 2011 08:00 <a href="#">ansvanleur</a> →
<b>Hoeveelheid in je KH-uurtje</b>	9	<a href="#">Tien</a>	116	06 Jan 2011 07:51 am <a href="#">Tien</a> →
<b>Slapen en zweten</b>	4	<a href="#">maggie</a>	102	06 Jan 2011 07:51 pm <a href="#">Tien</a> →
<b>Welke zijn lekkerder?</b>	11	<a href="#">vandam154</a>	231	06 Jan 2011 07:15 am <a href="#">vandam154</a> →

Klik op een gebruiker  
voor contact of om  
alle berichten te  
zien.

# Lezen en reageren (Nieuw antwoord / Post reply)

Wil je reageren op een bericht?  
Maak dan een bericht aan met  
nieuw antwoord/post reply

Of  
hier

Klik hier  
om terug  
te keren  
naar een  
vorig  
scherm

Klik op "quote" als  
je het bericht waar  
je op wilt reageren  
wilt kopiëren in je  
eigen antwoord.

The screenshot shows a forum thread. At the top, there's a navigation bar with links for FAQ, Zoeken, Gebruikerslijst, Gebruikersgroepen, Profiel, and a notification for 1 new message. Below this is an advertisement for 'Vraag een gratis Kraslot aan'. The main post is by 'Thecla' with the subject 'Thecla gaat anders eten'. Below the post title are two buttons: 'new topic' and 'postreply'. The post content starts with 'Hier ben ik dan ..... misschien wel de grootste jojo-er van Nederland.' To the right of the post, there are buttons for 'quote', 'edit', and 'IP'. A table below the post shows the author 'Thecla' and the subject 'Thecla gaat anders eten'. At the bottom of the screenshot, there is a footer: '©Yvonne Lemmers, diëtiste met Grip op Koolhydraten'.