



Glippier is een Europese webapp, beschikbaar in het Nederlands en Engels, die mensen ondersteunt die Mounjaro, Wegovy of Ozempic gebruiken. Het is bedoeld als dagelijks hulpmiddel tussen de consulten door: de patiënt houdt zelf voeding, gewicht, lichaamssamenstelling, injecties en bijwerkingen bij, en kan die gegevens overzichtelijk met u delen. Glippier vervangt uw begeleiding niet en stelt geen diagnoses; het maakt zichtbaar wat er tussen de afspraken gebeurt, zodat het consult kan gaan over de interpretatie en niet over het reconstrueren van de afgelopen weken.

## Wat de patiënt bijhoudt

De app rust op vier pijlers die samen het volledige GLP-1-traject in beeld brengen. Elke pijler staat op zichzelf, maar wint aan waarde in combinatie: voeding en lichaamssamenstelling samen laten bijvoorbeeld zien of het eiwit daadwerkelijk de vetvrije massa beschermt.

### Voeding

Loggen via een voedingslijst, barcode of foto van het bord. Met focus op eiwit, want voldoende eiwit helpt vetvrije massa te beschermen tijdens gewichtsverlies.

### Gewicht en lichaamssamenstelling

Handmatig op elk plan. Met een Withings-weegschaal synchroniseert gewicht én lichaamssamenstelling automatisch; een InBody- of DEXA-rapport voer je in door er een foto van te maken.

### Injecties

Datum, dosis en injectieplek per keer, met de eerstvolgende injectiedatum en een schatting van het huidige niveau op basis van dosis en halfwaardetijd.

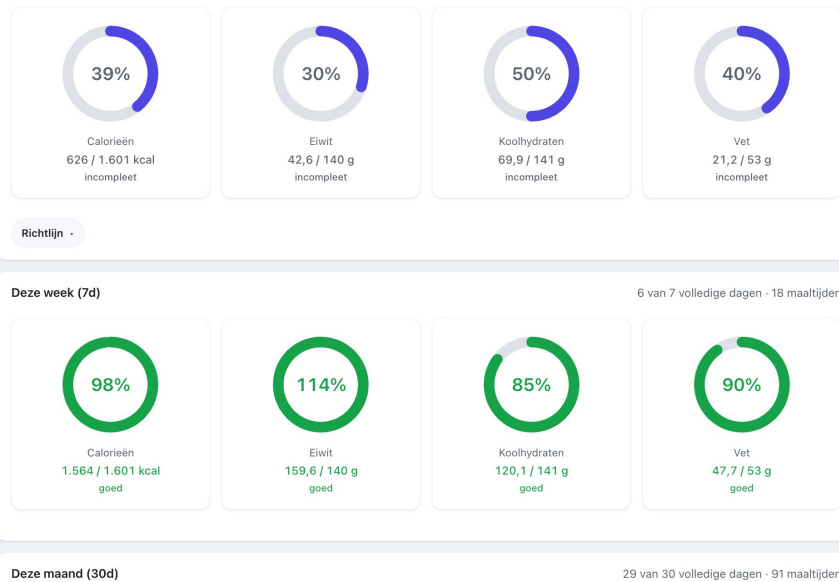
### Bijwerkingen

Per injectieweek tot 16 bijwerkingen, elk beoordeeld van 1 tot 10. Een bruikbaar overzicht om samen op terug te kijken tijdens een consult.

In de praktijk kost het invullen weinig tijd: de meeste gegevens zijn met een paar tikken ingevoerd, en veelgebruikte maaltijden of een hele dag zijn te kopiëren. Dat is bewust zo ontworpen, want bij GLP-1-gebruik daalt de eetlust sterk en is consequent loggen alleen vol te houden als het moeiteloos blijft. Hoe completer de invoer, hoe bruikbaarder het beeld dat u in een consult voor u krijgt.

## Dagelijks overzicht

Het dashboard toont de voortgang op calorieën en macro's, voor vandaag en over de week. De patiënt ziet in één oogopslag of de dag compleet is en of de inname richting de gestelde doelen loopt. De weekkolom maakt duidelijk of een enkele afwijkende dag een uitschieter is of onderdeel van een patroon.



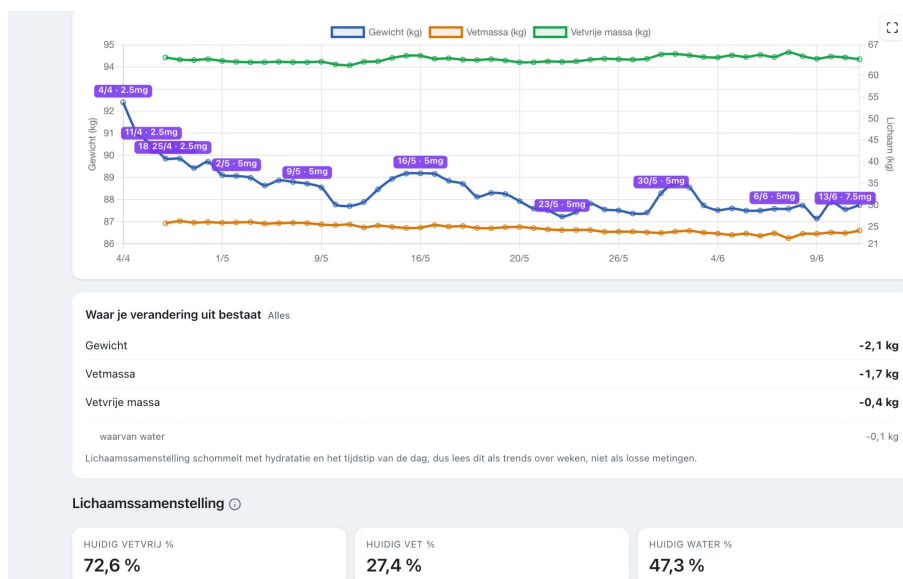
Dashboard — dagelijkse en wekelijkse voortgang op calorieën, eiwit, koolhydraten en vet.

## Lichaamssamenstelling in beeld

Dit is waar Glippier zich onderscheidt. De grafiek toont gewicht, vetmassa en vetvrije massa naast elkaar over de tijd, met de injecties als markeringen. Daaronder splitst Glippier de verandering uit: hoeveel van het verlies vet is en hoeveel vetvrije massa. De app benadrukt daarbij dat lichaamssamenstelling schommelt met hydratatie en tijdstip, en dus als trend over weken gelezen moet worden, niet als losse meting.

### Het verschil: vet of vetvrije massa

De meeste GLP-1-apps tonen alleen het getal op de weegschaal. Glippier laat zien waar dat verlies vandaan komt. Dat onderscheid is juist bij GLP-1-gebruik relevant, omdat snel gewichtsverlies ook vetvrije massa kan meenemen. Met lichaamssamenstellingsdata wordt dit een feitelijke observatie in plaats van een aanname.



Gewicht, vetmassa en vetvrije massa over de tijd, met de uitsplitsing “waar je verandering uit bestaat”.

Voor deze brochure is een bestaand gebruikersaccount gebruikt; de getoonde waarden zijn echte data van de maker van Glippier.

## Een scan inlezen via foto

Heeft de patiënt een InBody- of DEXA-meting laten doen, dan leest Glippier de compositie-getallen van het rapport in via een foto. De patiënt bevestigt elk getal, waarna het als duidelijk gelabeld ankerpunt naast de trend wordt opgeslagen. Belangrijk voor u: Glippier legt uitsluitend de compositie-getallen vast en negeert bewust klinische bevindingen, scores of risico-labels op het blad. De interpretatie daarvan blijft bij u.

### Body-scan importeren

Fotografeer een InBody- of DEXA-rapport. Glippier leest de body-compositie-getallen, jij bevestigt elk getal, daarna wordt het als duidelijk gelabeld ankerpunt naast je trend opgeslagen.

Welk rapport is dit?

**InBody** DEXA

**Maak of kies een foto van het rapport**

Glippier legt alleen de compositie-getallen vast. Klinische bevindingen, scores of risico-labels op het blad worden bewust genegeerd.

Een InBody- of DEXA-rapport inlezen via foto; alleen de compositie-getallen worden overgenomen.

## Injecties

Elke injectie wordt vastgelegd met datum, dosis en plek. Glippier toont de eerstvolgende injectiedatum en een schatting van het huidige niveau in mg, berekend uit dosis en halfwaardetijd. Dit is uitdrukkelijk een schatting voor overzicht, geen medische meting. Het vastleggen van de injectieplek helpt bovendien om rotatie zichtbaar te houden.

### Injecties

+ Nieuwe injectie

TOTAAL INJECTIES: **11**

LAATSTE DOSERING: **7.5 mg**

LAATSTE INJECTIE: **2026-06-13**

VOLGENDE INJECTIE: **2026-06-20**  
over 6 dagen

HUIDIG NIVEAU: **7,79 mg**  
halfwaardetijd 5d

#### Geschatte medicatie-niveau

Schatting op basis van dosis en halfwaardetijd, geen medische meting.

#### Historie

#	Datum	Dosering	Plek
11	2026-06-13	7.5 mg	
10	2026-06-06	7.5 mg	
9	2026-05-30	7.5 mg	
8	2026-05-23	7.5 mg	
7	2026-05-16	7.5 mg	
6	2026-05-09	7.5 mg	
5	2026-05-02	7.5 mg	
4	2026-04-25	7.5 mg	
3	2026-04-18	7.5 mg	
2	2026-04-11	7.5 mg	
1	2026-04-04	7.5 mg	

Injectie-overzicht met geschat medicatieniveau; de app vermeldt expliciet dat dit een schatting is, geen meting.

## Bijwerkingen

Per injectie legt de patiënt bijwerkingen vast met een ernstscore. Dat levert een gestructureerd overzicht op dat in een consult direct bruikbaar is: welke klachten, bij welke dosis, op welk moment. Glippier presenteert eventuele inzichten nadrukkelijk als observaties om met u te bespreken, nooit als diagnose of advies, en toont alleen een verband wanneer de eigen gegevens van de patiënt dat werkelijk ondersteunen.

### Bijwerkingen

+ Bijwerking (op datum)    Inzicht ophalen    Alle bijwerkingen (op datum)

**Inzichten**  
Inzichten zijn observaties uit je eigen gegevens om met je arts te bespreken, nooit een diagnose of advies.  
Nog geen duidelijke patronen in je gegevens, en we verzinnen er geen. We tonen een correlatie alleen als je bijwerkingen loggen.

Klik op een injectie om bijwerkingen in te voeren of te bewerken. Nieuwe invoer wordt

Datum	Dosering	Plek	Bijwerkingen
13-06-2026	7,5 mg	Bovenbeen links	Maagzuur 1, Vermoeidheid 1
06-06-2026	5 mg	Bovenbeen rechts	Maagzuur 1, Vermoeidheid 1
30-05-2026	5 mg	Buik linksmidden	Maagzuur 8, Vermoeidheid 7
23-05-2026	5 mg	Bovenbeen rechts	Maagzuur 4, Vermoeidheid 7
16-05-2026	5 mg	Bovenbeen links	Maagzuur 7, Vermoeidheid 7
09-05-2026	5 mg	Buik linksmidden	Maagzuur 4, Vermoeidheid 7
02-05-2026	5 mg	Bovenbeen links	Maagzuur 6, Vermoeidheid 7
25-04-2026	2,5 mg	Buik rechtsmidden	Maagzuur 7, Vermoeidheid 7
18-04-2026	2,5 mg	Buik rechtsboven	Maagzuur 6, Vermoeidheid 7
11-04-2026	2,5 mg	Bovenbeen rechts	Maagzuur 7, Vermoeidheid 7
04-04-2026	2,5 mg	Buik rechtsmidden	Maagzuur 8, Vermoeidheid 7

Bijwerkingen per injectieweek, met dosis en plek. Inzichten zijn observaties, geen diagnose of advies.

## Voor wie is Glippier bedoeld

### GLP-1-gebruikers

Mensen die Mounjaro, Wegovy of Ozempic gebruiken en grip willen houden op hun traject tussen de consulten door, zonder een ingewikkeld systeem.

### Klinieken en diëtisten

Praktijken die willen zien wat er tussen de afspraken gebeurt, zonder zelf een tool te hoeven beheren. De patiënt voert in; u kijkt mee wanneer dat nuttig is.

### Waar het goed bij past

Trajecten waarin lichaamssamenstelling en eiwitname meetellen, en waarin het waardevol is om gewichtsverlies te kunnen duiden in plaats van alleen te tellen.

### Waar het niet voor bedoeld is

Glippier is geen medisch hulpmiddel en geen vervanging van uw beoordeling. Het is een dagelijks registratie- en inzichtinstrument voor de patiënt zelf.

## Read-only delen en privacy

De patiënt kan u **alleen-lezen toegang** geven: direct als u zelf op Glippier zit, anders per e-mail, en in één klik weer in te trekken. Daarnaast is er een **PDF-rapport** om mee te nemen naar een afspraak, inclusief lichaamssamenstelling en trends. Zo ziet u het verloop sinds het vorige consult zonder een nieuw systeem te beheren en zonder dat de patiënt losse aantekeningen hoeft over te tikken.

- Alle gezondheids- en accountgegevens staan op **EU-servers in Nederland**; gezondheidsdata verlaat de EU niet.
- Verwerking van gezondheidsgegevens op basis van **uitdrukkelijke toestemming** (AVG art. 9).
- Gegevens worden **nooit verkocht** en nooit voor marketing gedeeld. De patiënt kan ze exporteren (JSON of CSV) en op elk moment volledig verwijderen.

## Hoe Glippier zich verhoudt tot andere apps

Er zijn goede apps voor het bijhouden van injecties en voeding. In de praktijk leggen de meeste de nadruk op het registreren van de prik en het gewicht. Glippier legt het accent ergens anders: bij de **lichaamssamenstelling** en bij het **gestructureerd kunnen delen** met een arts of diëtist. Waar andere tools stoppen bij het getal op de weegschaal, maakt Glippier zichtbaar of dat verlies vet of vetvrije massa is, in een vorm die in een consult bruikbaar is. De Europese hosting en AVG-aanpak zijn daarbij geen bijzaak maar uitgangspunt.

## Twee plannen

Functie	Basic — gratis	Plus
Voeding, gewicht, injecties, bijwerkingen	Ja, handmatig	Ja
Lichaamssamenstelling (Withings-sync, foto-scan InBody/DEXA)	—	Ja, automatisch
Foto-scan en slim vervangen bij voeding	—	Ja
Read-only delen met arts/diëtist	—	Ja
PDF-rapport	Basis	Met lichaamssamenstelling en inzichten
Export (JSON/CSV) en verwijderen	Ja	Ja
Creditcard nodig	Nee, nooit	Maand gratis te proberen

Basic is blijvend gratis en vraagt geen creditcard. Plus voegt automatische lichaamssamenstelling, scannen, deelmogelijkheden en uitgebreidere rapportage toe. Prijzen staan op [glippier.com](https://glippier.com).

**Glippier is gebouwd door een Mounjaro-gebruiker, uit de ervaring dat alleen voeding loggen niet genoeg was. Het is bedoeld om het dagelijkse werk van de patiënt zichtbaar en deelbaar te maken, zodat het consult kan gaan over wat de cijfers betekenen.**

Hans Vredevoort · Glippier

**Kennismaken of meekijken?** We laten Glippier graag zien en kunnen een proefaccount opzetten.  
[support@glippier.com](mailto:support@glippier.com) · [glippier.com](https://glippier.com)

