

🔊 LUISTER DIT VERSLAG

-10%

1,0x

+10%

+25%

1,0x

↓ Download naar telefoon

Soort: vergadering · **Duur:** onbekend · **Deelnemers:** [Namen Invoegen]

Let op — sprekers niet bevestigd. Plaud nummert sprekers (Speaker 1, 2, ...) maar koppelt geen namen. Ga niet uit van wie wat zei; "ik/wij" hoeft niet dezelfde persoon te zijn.

Notulen / Vergadernotities

Technische Discussie, SEO en Websites

Er wordt gesproken over het controleren of een website een API heeft om data real-time te kunnen gebruiken.

De discussie gaat over het geheugen van een systeem, dat op een computer het beste werkt vanwege de capaciteit. Dagelijks wordt een "geheugenbestand" via een "scooter"-tool ingeladen om het geheugen te verbeteren.

Het systeem kan ook in de cloud draaien, waarbij een vergelijking wordt gemaakt met "codex-soortgelijke" diensten die 100 keer duurder kunnen zijn.

Een visualisatie toont de groei van "geconnecteerde" bestanden, cursussen en gesprekken.

SEO wordt als cruciaal gezien; een functionele website met sterke SEO (reviews, FAQ's, Google Ads) presteert beter dan een mooie website zonder. Een case over een neef met een dakwerkbedrijf wordt aangehaald.

Het doel is om diensten te automatiseren en landelijke dekking te bereiken, maar dit wordt beperkt door de noodzaak van een nieuwe laptop.

Persoonlijke Gezondheid, Levensstijl en Fitness

Een spreker bespreekt zijn gewichtsverlies van 141 kg door het gebruik van Ozempic en sporten, wat heeft geleid tot een significant betere fysieke en mentale gesteldheid.

Een andere spreker start om zes uur 's ochtends met sporten. Het belang van voeding, zoals het vermijden van geprocesseerd voedsel, wordt benadrukt.

Een spreker gebruikt een week lang een nieuw middel (alternatief voor Ozempic) en ervaart af en toe hongerpieken. De kosten (€250) worden afgewogen tegen de gebruikelijke dosis (€75), waarbij de meerwaarde in twijfel wordt getrokken. Het officiële product van Eli Lilly zou effectiever zijn tegen visceraal vet.

Er wordt gebruikgemaakt van een Google Fitbit om slaap en hartslag te meten. De mogelijkheid van een echo bij de huisarts om de leverstatus te controleren wordt geopperd.

Er wordt gesproken over ervaringen met Crossfit in Rijswijk (Rijswijk Lions), wat als positief wordt ervaren. Een recente blessure (nek/pezen overbelast door burpees) wordt genoemd.

Er wordt een vergelijking gemaakt tussen sporten: tennis (lange spieren), krachttraining (korte spieren) en Crossfit (core/functionele fitheid).

Haarverzorging en -styling

De wens is om het haar aan de zijkanten korter te houden en aan de achterkant iets langer voor meer volume. Een natuurlijke slag of middenscheiding wordt nagestreefd.

Het gebruik van zeezoutspray maakt het haar hard; 3-4 pompjes op droog haar wordt aanbevolen. Een vochtiger product zoals een "water soluble" klei wordt ook besproken om te voorkomen dat het haar "poef" wordt.

Er wordt gesproken over het bijwerken van het kapsel, mogelijk elke 1-2 weken, om het in model te houden.

Overige Onderwerpen

Trading en Crypto:

Er wordt opgemerkt dat Bitcoin in een week tijd van 82 naar 62 is gedaald, mogelijk door problemen bij exchanges. De risico's van short gaan en de marktvolatiliteit worden benadrukt.

Afspraken en Punctualiteit:

Er was een gemiste afspraak waarvoor excuses worden aangeboden. Een spreker geeft aan normaal gesproken altijd ruim op tijd te zijn.

Familieleven:

Vakantieplannen met een jong kind worden besproken, waarbij het meenemen van (schoon)ouders wordt overwogen voor oppas. Een huisje met een zwembad wordt als ideale

optie gezien. De mogelijkheid van een tweede kind wordt genoemd, maar er zijn geen concrete plannen.

Algemeen:

Er is een korte opmerking over Ibiza en een spreker die tot 8 augustus ergens zal zijn. Een klant genaamd Moijs heeft geholpen met een installatie op 4 juni 2026.

Volgende Afspraken

Controleren of de betreffende website een API heeft.

's Avonds de nieuw geïnstalleerde "scooter"-tool testen om het geheugen te verbeteren.

Test de haarroutine: zeezoutspray op droog haar (max. 3-4 pompjes) en gebruik van een "water soluble" klei.

Plan een knipafpraak om zijkanten bij te werken en achterkant iets te verlengen/korter te maken.

Boek 1-2 proeflessen bij Rijswijk Lions (Crossfit) en evalueer de belasting om blessures te voorkomen.

Maak een huisartsafpraak voor een lever-echo.

Bloedonderzoek laten doen (in Griekenland) om onder andere de suikerspiegel en effecten van gebruikte middelen te controleren.

Verzamel klantreviews en voeg FAQ's toe op de website voor betere SEO.

Evalueer de Google Ads-campagne en SEO-resultaten na de eerste periode.

[Meer invoegen]

AI-suggesties

AI-suggesties

AI heeft de volgende problemen en onduidelijkheden geïdentificeerd waarvoor duidelijke actiepunten of besluiten ontbreken; gelieve hier aandacht aan te besteden:

Technische Specificaties:

Het is onduidelijk over welke specifieke website/applicatie wordt gesproken. De aard en het doel van het "geheugenbestand" en de "scooter"-tool blijven vaag.

Medische Opvolging:

Er is geen besluit genomen over het al dan niet doorgaan met het duurdere, alternatieve

middel. De effectiviteit en kosten-batenanalyse blijven onduidelijk. Het is ook niet helder wanneer het geadviseerde bloedonderzoek precies zal plaatsvinden.

SEO-strategie:

De SEO-activiteiten zijn gestart zonder een duidelijk meetplan. KPI's (zoals organisch verkeer, conversie, kosten per lead) en evaluatiemomenten moeten nog worden gedefinieerd.

Blessuremanagement:

Er ontbreekt een concreet plan voor het managen van de sportblessure; een aangepast trainingsschema of overleg met een professional is niet vastgelegd.

Haarverzorging en Planning:

De specifieke klei/structuurpasta is niet bevestigd en er is geen vast interval (bijv. elke 3-4 weken) voor knipbeurten vastgelegd.

Crypto-trading:

Er is onzekerheid over de tradingbeslissingen; duidelijke risicogrenzen (zoals stop-loss/take-profit) ontbreken.

Context Overige Opmerkingen:

De relevantie van opmerkingen over Ibiza en dure merken in relatie tot de technische discussie is niet duidelijk.