

DE EET- EN BEWEEGCOACH

WETENSCHAPPELIJK VOEDINGS- EN BEWEGINGSADVIES



Voedingsadvies, waarom het nuttig kan zijn voor u



DE EET- EN BEWEEGCOACH

www.eetenbeweegcoach.nl

De eet- en bewegcoach

Voedings- en bewegingsadvies met een wetenschappelijke onderbouwing is de kern van de eet- en bewegcoach.

Voeding en beweging zijn essentieel voor een gezond leven. Maar hoe vindt u de weg tussen alles wat er in deze wereld aan advies te vinden is?

Onze achtergrond ligt in de wetenschap. Toch vinden wij het belangrijk om onze adviezen op een begrijpelijke manier te onderbouwen. Als u zelf leert wat voeding en beweging doet met uw lichaam dan komt de motivatie om hieraan te werken vanzelf.

Bij de eet- en bewegcoach zoeken we naar een manier om samen een passende en gezonde leefstijl te vinden. Wij bieden alleen op maat gemaakte, persoonlijke adviezen. Wij streven er niet naar om een dieet op te leggen, maar samen gaan we kijken naar hoe we stap voor stap aanpassingen kunnen maken in uw huidige leefstijl.

Het doel is om een blijvende gezonde leefstijl te vinden.

Voedingsadvies

Voedingsadvies door de eet- en bewegcoach is altijd op maat gemaakt. We nemen als basis uw huidige eetpatroon dat we meten door het bijhouden van een eetdagboekje. Aan de hand hiervan kunt u kiezen voor twee opties:

- **Eenmalig (online) advies:** hierbij ontvangt u persoonlijke verbeterpunten voor uw eetpatroon. Het is altijd mogelijk om nog losse consulten te boeken om uw voortgang te meten.
- **Begeleidingstraject:** tijdens dit traject gaan we aan de slag met persoonlijke doelen om zo stap voor stap tot een gezond eetpatroon te komen. Hierbij kijken we naar welke verbeterpunten we kunnen aanpakken in uw leefstijl. Hierbij houden we rekening met eventuele beperkingen, behandelingen en medicijnen.

Een gezond eetpatroon is erg belangrijk als u lichamelijke klachten heeft of aan het herstellen bent van een behandeling. Door middel van een voedingsadvies geven wij u de juiste handvatten om tot een gezond eetpatroon te komen zonder het volgen van een dieet. U zult merken dat dit een positieve invloed heeft op uw welzijn.

Voor wie?

Als u zich herkent in een of meer van de onderstaande punten dan kan voedingsadvies een nuttige bijdrage leveren aan uw gezondheid.

- *U ondervindt gezondheidsproblemen door onder- of overgewicht. Of om gezondheidsredenen is het verstandig dat u aankomt of afvalt.*
- *U kunt door gezondheidsredenen minder bewegen met als gevolg gewichtstoename.*
- *U heeft last heeft van vage klachten (o.a. hoofdpijn, vermoeidheid, lusteloosheid) en wilt hier graag vanaf. Een gezond voedingspatroon kan namelijk helpen om deze klachten te verlichten of op te lossen.*
- *U heeft moeite met het behouden van uw streefgewicht.*
- *U wilt graag gezonder gaan eten en dit tot een vast onderdeel van uw leven maken. Wellicht weet u niet hoe u hier het beste mee kan beginnen.*
- *U bent al gezond bezig, maar u wilt graag meer inzicht in uw eetpatroon.*

Mocht u twijfelen of u baat heeft bij voedingsadvies, neem dan vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie. Zie voor meer informatie eetenbeweegcoach.nl. U kunt bijvoorbeeld al beginnen met de volgende tips:

TO DO LIST

- Eet regelmatig en drink voldoende*
- Vermijd zoveel mogelijk bewerkte producten zoals frisdrank, snoep en koekjes*
- Wees kritisch op uw portiegrootte*
- Besteed aandacht aan uw eten. Eet op regelmatige tijden en aan tafel*

Wie zijn wij?

De eet- en beweegcoach is een initiatief van Melanie van Setten en Rutger Hoekerd.

Melanie is voedingsdeskundige en Rutger bewegingswetenschapper. Samen bundelen wij onze krachten en wetenschappelijke kennis om mensen te helpen aan een gezonde leefstijl.

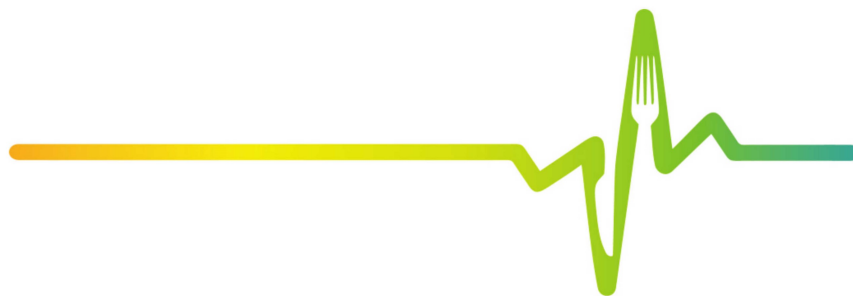
Melanie is in 2014 afgestudeerd aan de Universiteit van Wageningen na het behalen van de Master Nutrition & Health. Om mensen nog beter te kunnen begeleiden is zij zich momenteel verder aan specialiseren met de opleiding Voeding & Diëtetiek. Rutger is in 2013 afgestudeerd als bewegingswetenschapper aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Tarieven

Consulten kunnen plaatsvinden op locatie, dat is in de fysiotherapiepraktijk of bijvoorbeeld bij u thuis. Het is ook mogelijk om de consulten via e-mail of Skype te voeren zodat u niet gebonden bent aan een tijd of plaats.

Daarnaast is het ook mogelijk om een pakket af te nemen waarbij een intake, eerste consult en drie vervolgfafspraken zijn opgenomen. Een pakket kan zowel op locatie als online plaatsvinden.

	Duur	Kosten
Intake	30 minuten	gratis
Eerste consult (op locatie)	60 minuten	€90,00
Eerste consult (online)	60 minuten	€75,00
Vervolg consult (op locatie)	30 minuten	€45,00
Vervolg consult (online)	30 minuten	€30,00
Pakket (op locatie)	180 minuten	€200,00
Pakket (online)	180 minuten	€150,00



Contact

06 40 68 49 11

info@eetenbeweegcoach.nl

www.eetenbeweegcoach.nl