



Wil jij je lichaam vullen of voeden?

Wil je meer inzicht krijgen in wat je eet? Vanuit ons motto "beter bewegen, mooier leven" is het in sommige gevallen belangrijk om het onderdeel voeding onder de loep te nemen.

We willen allemaal zo lang mogelijk gezond blijven en optimaal kunnen presteren in ons leven. Voeding is een belangrijk element tijdens en ná je zwangerschap ter bevordering van je herstel, kracht en energie. Niet alleen nu, maar ook voor in de toekomst.



Tijdens dit verkorte traject bestaande uit 2 consulten willen we jou op weg helpen richting een gezond(er) eetpatroon. Tijdens het eerste consult brengen we jouw huidige eetpatroon in kaart. Op basis van deze informatie bespreken we tijdens het tweede consult verschillende opties en gaan we op zoek naar voeding die bij jou past, waar je van geniet, en waar jij je goed bij voelt! We gaan oude patronen doorbreken om een blijvend veranderde leefstijl aan te leren. Pas dan haal je resultaten die je niet alleen een aantal weken, maar maanden en zelfs jaren vol kunt houden!

Eet niet alleen om op korte termijn resultaat te halen, maar eet omdat je geeft om je lichaam. Je dagelijkse keuzes bepalen uiteindelijk je resultaten op de langere termijn. Het gaat niet om wat je af en toe doet. Het gaat om de juiste balans en het creëren van een gezonde leefstijl die voor jou vol te houden is.

Samenwerken met een BGN-gewichtsconsulent geeft je de zekerheid dat je uitsluitend te werk gaat volgens wetenschappelijke inzichten en dat je leert om met gewone, gezonde voeding je doel te bereiken. Veel zorgverzekeraars begrijpen het belang van de inzet van de BGN-gewichtsconsulent en vergoeden vanuit de aanvullende zorgverzekering. Scan met je telefoon onderstaande QR-code om te kijken hoeveel jij vergoed krijgt.

Spreekt dit je aan en kun je wel wat hulp gebruiken omtrent jouw voeding? Neem dan contact op middels onderstaande gegevens van het bekkencentrum of mail naar jennifer@fysiotherapiegilze.nl

