



Meander Voeding en Dieet

Sportief Afslanken

Meander Voeding Dieet en Fit & Healthclub d'r Pool starten unieke samenwerking in strijd tegen overgewicht

Dik of dun, gezond leven zonder schadelijke fluctuaties van het lichaamsgewicht is een alom bekende boodschap. Een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging zou voor iedereen mogelijk moeten zijn. Daarom heeft Fit & Healthclub d'r Pool samen met Meander Voeding & Dieet (autoriteit op het gebied van voedingsbegeleiding) een uniek nieuw leefstijlprogramma samengesteld.

Voedingsbegeleiding

Gedurende het leefstijlprogramma, **dat een jaar duurt**, word je door een HBO-opgeleide diëtist intensief begeleid in het veranderen van je voedingsgewoonten. De begeleiding bestaat uit een uitgebreid intake gesprek met een persoonlijk dieetadvies, zeven vervolgsconsulten en vier inspirerende workshops met onderwerpen als 'gezond shoppen', 'snel en gezond koken' en een 'gebalanceerde leefstijl'. Tijdens de consulten word je gecoacht om je eetgewoonten definitief te veranderen. "In de workshops wordt niet alleen kennis uitgebreid en vaardigheden verbeterd, maar kom je ook in contact met elkaar wat erg stimulerend werkt"; aldus Leida de Kruijf, diëtist van Meander Voeding & Dieet.



Beweegprogramma

Onder intensieve begeleiding van een 'persoonlijke' fitnesstrainer wordt een 'beweegprogramma op maat' opgesteld. Deelnemers starten op basis van hun eigen doelstellingen, wensen en eventuele lichamelijke beperkingen met een eenvoudig maar persoonlijk beweegprogramma, eventueel begeleid door een fysiotherapeut. Dit programma kan bestaan uit een individueel spierversterkend en conditioneel trainingsprogramma, maar ook uit deelname aan diverse groepstrainingen, zwemmen of Nordic Walking.

Meten is weten

De afslankresultaten worden maandelijks bijgehouden middels de Inbody 3.0, die zeer nauwkeurig de samenstelling van het lichaam meet en analyseert. Op basis van de metingen zal de fitnessinstructeur, die jou persoonlijk begeleidt, vervolgens maandelijks jouw trainingsprogramma evalueren en direct bijstellen. Je wordt dus op een zeer intensieve wijze begeleid.

Volgens Wout (coördinator van 'Sportief Afslanken' en tevens bewegingswetenschapper) heeft recent onderzoek inmiddels meer dan ooit aangetoond dat juist de combinatie van het aanleren van gezonde voedingsgewoonten en een actieve levensstijl onder begeleiding van professionals garant staat voor resultaat en gewichtscontrole op lange termijn.

Voor een vrijblijvend informatief gesprek neem je contact op met Fit & Healthclub d'r Pool, tel.nr. 045 567 09 70.