

Bon Appétit Diëtisten: specialisten in voeding en diëtik

Over diëtist en dieet bestaan veel vooroordelen en misverstanden. De Bon Appétit Diëtist is geen dametje met een opgestoken vingertje. Een dieet verschilt van een voedingsadvies. Een dieet is medische voeding, specifiek voor één individu. Gezonde mensen krijgen een voedingsadvies. Een dieet helpt je om beter, fitter en weer gezond te worden of klachten te verminderen.

Iedere Bon Appétit Diëtist is een specialist, maar is ook zelf dol op lekker eten. Alle Bon Appétit diëtisten koken graag en drinken een goed glas wijn. Toch zijn ze allemaal slank. Want zij handhaven een goede balans tussen wat zij eten en hun dagelijkse portie beweging. Eten en bewegen zijn onlosmakelijk verbonden! Alles wat er in gaat moet ook weer verbrand worden.

Overgewicht is complex. Het zit niet alleen in het eten, het heeft ook te maken met bewegingsarmoede en allerlei stressfactoren. Het leven is druk, vol en hectisch. Dit vereist een leefstijl Anno Nu.

Eten is emotie, het is leuk, lekker en gezellig om samen te doen. Bon Appétit Diëtisten geven tips om anders naar eten te kijken om tot leefstijl-, en gedragsverandering te

komen. Gedragsverandering te aanzien van anders eten lukt alleen als je goed begrijpt wat er allemaal met dit eten gebeurt. Daarom maken Bon Appétit Diëtisten met cliënten een virtuele reis van Kanus tot Anus. Alle organen komen aan de orde, het wordt duidelijk wat er met voedsel gebeurt en welke voedingsstoffen belangrijk zijn voor onderhoud en energie.

Om af te vallen bezuinigen velen op vetten. Maar onverzadigde vetten zijn onmisbaar voor de opbouw van hormonen en verzadiging. Sporters denken meer pasta nodig te hebben dan zij verbranden. De glucose die niet benut is, wordt in vet omgezet en vormt de 'suiker of bierbuik'. Overeten resulteert in overgewicht en uiteindelijk in diabetes, doordat de alvleesklier uitge-

put raakt. De Bon Appétit Diëtist laat je zien hoe dit proces werkt en dat DMII vaak omkeerbaar is met een aangepast dieet en goede sportadviezen. Ga niet zelf knutselen, maar vraag vakkundig advies.

In tegenstelling tot voedingskundigen en gewichtsconsulenten is de Bon Appétit Diëtist bevoegd patiënten met chronische ziekten te behandelen. Heb je diabetes, hoge bloeddruk of cholesterol, astma, voedselovergevoeligheid, maag- en darmklachten, (ernstig) overgewicht of heb je bariatrische chirurgie ondergaan, de Bon Appétit Diëtist koppelt voedingswetenschappen aan psychologie. Immers ieder mens is uniek, heeft andere wensen en behoeften, ander werk, zit mentaal anders in elkaar.

Een algemeen voedingsadvies past bij niemand, daarom houden mensen het na enige tijd voor gezien zonder resultaat. De Bon Appétit diëtist heb je juist nodig als het niet goed gaat, want de Bon Appétit Diëtist blijft je enthousiasmeren, stimuleren en motiveren.

Bon Appétit Uw Diëtist heeft vestigingen in Leidschendam, Rijswijk, Voorschoten, Scheveningen, Den Haag-Ypenburg en Rotterdam en viert volgend jaar haar 25-jarig jubileum. Zorg dat je er bij bent!

www.uwdietist.eu
info@uwdietist.eu



Aan de Sluis
Sluiskant 24
2265 AB Leidschendam
T: 070 - 3 17 60

Voel je wel
Damlaan 38
2265 AN Leidschendam

De Reef
Kiekendiefstraat 17
2496 RP Den Haag
T: 070 - 3 17 60 86

Dr. Hofmans
Savallelaan 2
2273 JX Voorburg
T: 070 - 3 86 88 65

Bon Appétit
UW DIETIST

www.uwdietist.eu