

Voedings- en beweegadvies op maat

Voeding & Fit helpt en motiveert

EDE We weten het eigenlijk best wel. Gezonde voeding en voldoende beweging blijven belangrijk. Zeker als we de vijftig zijn gepasseerd. Door ongezonde eetgewoontes, te weinig beweging en rust krijgen steeds meer mensen overgewicht en mogelijk chronische ziektes. Wie daar iets aan wil doen, kan nu terecht bij gewichtsconsulente Lianne Wikkerink-Ketelaars van Voeding & Fit. Zij helpt mensen op weg naar een gezonde levensstijl aan de hand van een persoonlijk en op maat gemaakt voedings- en beweegadvies.

Feike Klomp

Lianne Wikkerink-Ketelaars is nu ruim een maand actief als gediplomeerd BGN-gewichtsconsulent en voedingsdeskundige. Maar helemaal nieuw is deze wereld voor haar zeker niet. „Ik heb een fysiotherapie achtergrond. Voeding en bewegen hadden in die jaren altijd al mijn interesse. Ik vind het boeiend en leuk om één op één met mensen hierover bezig te zijn”, legt ze geduldig uit.

De gedreven en vriendelijke ge-



■ Lianne Wikkerink-Ketelaars geeft voedings- en beweegadvies op maat.

wichtsconsulente is erg gemotiveerd om mensen te helpen. „Ik richt me vooral op vijftigplussers en vrouwen in de overgang, zodat zij op gewicht blijven, gezond en fit ouder worden en ouderdomsziekten zo goed mogelijk kunnen voorkomen.”

BIJ MENSEN THUIS Wikkerink heeft geen praktijkruimte. Een bewuste keuze: „Ik werk als ambulante gewichtsconsulente, dus ik kom bij de mensen thuis. Het voordeel hiervan

is dat ik in een vertrouwde omgeving met de cliënt kan praten over wat bij hem of haar leeft, en wat de klachten of wensen zijn. Bovendien kan ik ook een blik werpen in de koelkast. De thuissituatie geeft namelijk belangrijke informatie over de leefwijze.”

OVERGANG De Edese gewichtsconsulente zet zich in voor vrouwen in de overgang. „Vrouwen in de overgang kunnen last hebben van

uiteenlopende klachten. Ik vind het belangrijk dat vrouwen zich gehoord en begrepen voelen en zich bewust zijn van de invloed van voeding en beweging in deze levensfase. Het advies is maatwerk. Belangrijk is ook dat een plan haalbaar is, dat het past bij de persoon zelf. Ik vind het een uitdaging om daar rekening mee te houden.”

Het eerste kennismakingsgesprek bij Voeding & Fit is altijd gratis. „Belangrijk is dat er een klik is en dat iemand zich op zijn of haar gemak voelt. Een voorwaarde om een traject in te gaan, op weg naar een gezondere leefstijl. Stel het niet langer uit en neem vrijblijvend contact op.”

VERGOEDING Veel zorgverzekeraars geven een vergoeding voor de begeleiding door een gewichtsconsulent uit het aanvullende pakket. Op de website van Voeding & Fit is meer informatie te vinden. Een doorverwijzing van de huisarts is niet nodig. Lianne Wikkerink-Ketelaars is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland.

I Voeding & Fit. Lianne Wikkerink-Ketelaars Gewichtsconsulent. Telefoon: 06 39 37 43 88. E-mail: info@voedingenfit.nl Internet: www.voedingenfit.nl