

UniQvitaal:

Ik kies, eet en leef bewust.....



In september 2009 is Manon Rutgers gestart met haar praktijk UniQvitaal in Lichtenvoorde. UniQvitaal staat voor coaching en begeleiding naar een gezond eet- en leefpatroon.

UniQvitaal begeleidt mensen die willen afvallen, door middel van een begeleidend traject. Het traject kan bestaan uit:

- Voedingsanalyse
- Voedingsadvies
- Bewegadvies
- Persoonlijke weekmenu's
- Coaching

Maar ook als u advies wilt over gezonde voeding en /of een check op uw huidige eetpatroon kunt u bij UniQvitaal terecht.

"Uit eigen ervaring weet ik wat goede voeding en beweging met je doet. Vanuit mijn interesse in voeding ben ik de opleiding gewichtsconsulent gaan volgen. Om nog meer kennis over voeding op te doen, volg ik op dit moment de opleiding Natuurvoedingsadviseur bij Sonneveld Opleidingen", aldus Manon Rutgers.

Het gaat niet om het volgen van een dieet, maar het gaat om het veranderen van het eet- en leefpatroon. Bij diëten is er dikwijls sprake van het jojo-effect en het gewichtsverlies is dan ook vaak tijdelijk. Er is in het eet- en leefpa-

troon voor de lange termijn vaak niet veel veranderd. Bij het stoppen met het dieet vervalt men vaak in oude gewoonten. UniQvitaal kijkt samen met u naar uw voedingspatroon en gaat na wat er anders of beter kan. Door het eet- en leefpatroon te veranderen verliest u gewicht zonder dat er sprake is van het jojo-effect. U blijft hierdoor gemakkelijker op het gewenste gewicht.

Wanneer er sprake is van overgewicht kan dit verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk om er achter te komen waar het overgewicht vandaan komt. De coaching in het traject is dan ook een belangrijk onderdeel. Het gaat er om dat er een goede balans komt tussen de energie inname, het energie verbruik en dat mensen leren om goede keuzes te maken. UniQvitaal leert mensen goede en gezonde keuzes te maken. Naast gezonde, volwaardige voeding is ook beweging belangrijk voor gewichtsverlies en gewichtsbehoud. Daarnaast zorgt bewegen er voor dat mensen ook geestelijk in balans komen.

UniQvitaal is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN). Hierdoor kunnen consulten gedeeltelijk vergoed worden door een aantal zorgverzekeraars. De vergoeding is afhankelijk van de zorgverzekeraar en het afgesloten pakket.