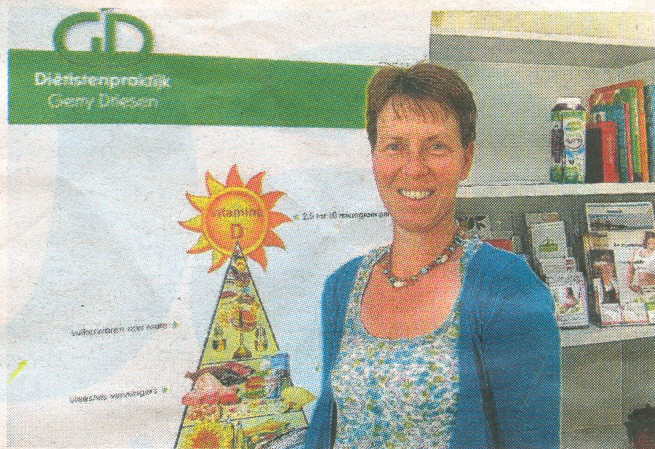


Diëtiste geeft gezond voedingsadvies

BOSKOOP - Vakantie is genieten. Even nergens aan denken en lekker luiëren, eten en drinken. Eenmaal weer thuisgekomen zie je dat de weegschaal wat meer aangeeft dan je gewend bent. Hoe raken we deze extra kilo's weer kwijt?

Sinds dit voorjaar kan iedereen voor een gezond voedingsadvies terecht bij Diëtistenpraktijk Gerry Driesen, Biezen 39 te Boskoop. Naast haar werk als freelance diëtiste in de regio Rotterdam wil Gerry ook in deze regio haar kennis over gezonde voeding delen. "Tegenwoordig wordt er veel over voeding gesproken en geschreven. Op tv, internet, in tijdschriften en de krant komen we regelmatig de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van voeding en gezondheid tegen. Maar welke informatie is betrouwbaar en hoe gebruik je deze nieuwe informatie in je dagelijks leven?", stelt Gerry. "Vaak willen mensen in korte tijd veel gewicht verliezen. Dit betekent meestal een crashdieet waarmee je inderdaad snel afvalt, maar wel je hele stofwisseling mee ontregelt. Overdag loop je dan met een knorrende maag rond. Hierdoor is de verleiding groot om toch weer naar al dat lekkers te grijpen. Het ge-



Gerry Driesen: "Het gaan niet alleen om het getal op de weegschaal."

Foto: PR

volg is het welbekende jojo-effect. Wanneer je blijvend resultaat wilt hebben is het verstandiger om bij een diëtist langs te gaan voor een goed voedingsadvies."

Begin dit jaar is Gerry Driesen haar eigen diëtistenpraktijk gestart om mensen op weg te helpen naar een gezond eet- en leefpatroon. "Het gaat daarbij niet alleen om dat getal op de weegschaal, het is ook belangrijk dat je je lekker in je vel voelt", zegt Gerry. Op verwijzing van de huisarts of op eigen initiatief kunnen mensen een afspraak maken. "Samen wordt er gekeken naar je huidige eetpatroon en wordt er een analyse gemaakt van je li-

chaamssamenstelling. In overleg bepalen we de doelen die je wilt bereiken. Het is belangrijk dat mensen de dingen die ze lekker vinden met mate kunnen blijven eten. Hierdoor hou je het het langste vol en is de kans op een blijvend resultaat het grootst."

Sinds 2012 kan men zonder verwijzing van de huisarts bij de diëtiste terecht en sinds begin dit jaar wordt de dieetadvisering vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekeraar. Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak: Dietistenpraktijk Gerry Driesen, tel 06-28826165 (www.driesen-dietiste.nl).