



Praktijk voor dieet en sportvoedingsadviezen

Bernadette Klein
diëtist en sportdiëtist

Bleiswijk - Den Haag - Zoetermeer
Tel.: 06 - 41356285
www.invorm.net - info@invorm.net

Programma 'Sportief afvallen' september 2008

Het programma van de cursus is vernieuwd! Naast de groepssessies van de diëtisten gaat u met dezelfde groep eenmaal in de twee weken een groepsles sport volgen. Er zullen verschillende groepstrainingen gegeven worden zodat u gelijk bekend raakt met de verschillende sportmogelijkheden die Health Spa te bieden heeft. Tijdens de gehele cursus kunt u op uw eigen niveau een fitness programma afwerken wat door de instructeurs van Health Spa voor u persoonlijk wordt samengesteld. Hiervoor zal vooraf een afspraak gemaakt worden.

Vóór 18 september

Intakegesprek:(individueel) waarin uitgebreid uw voedings- en beweeggedrag in kaart wordt gebracht. Op basis hiervan wordt het individuele dagmenu opgesteld. Wanneer er medische klachten zijn zoals suikerziekte, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk of andere voedingsgerelateerde klachten wordt hiermee rekening gehouden.

Tijdens de intake wordt uw gewicht en middelomtrek bepaald, tijdens alle groepssessies wordt uw gewicht gewogen en uw vetpercentage bepaald. Bij de laatste sessie wordt tevens uw middelomtrek weer bepaald.

Groepsles voeding 1: 18 september

Uitleg dagmenu/ Doelstellingen vastleggen: hierbij wordt eetmoment voor eetmoment uitgelegd wat belangrijk is. Daarnaast worden adviezen gegeven om het dagmenu goed te kunnen volgen. Als ondersteuning wordt de variatielijst uitgedeeld en besproken zodat een ieder zijn eigen smaakvoorkeur kan behouden. Het opstellen van doelstellingen is belangrijk bij gedragsverandering. Individuele doelen worden opgesteld.

Groepsles sport 1: 25 september

Groepsles voeding 2: 2 oktober

Bespreken dagboeken/ aanpassen individuele dagmenu's: aan de hand van uw eetverslag wordt de afgelopen periode besproken en wordt het dagmenu eventueel aangepast waar nodig. Vragen die de afgelopen periode zijn ontstaan worden met elkaar besproken. Daarnaast wordt aandacht besteedt aan het belang van beweging, hoe vaak is zinvol? En hoe kan ik dit makkelijk in mijn leven plannen?

Groepsles sport 2: 9 oktober

16 oktober is er geen groepsles in verband met de herfstvakantie.

Groepsles voeding 3: 23 oktober

Individuele moeilijke situaties en plan opzetten: moeilijke situaties hebben we allemaal, en ons hele leven lang, vaak is er een verband met het eetgedrag, dit wordt aan de hand van een lijst met elkaar in beeld gebracht, daarnaast worden er tips gegeven hoe hier, zonder voeding, goed mee om te kunnen gaan.

Groepsles sport 3: 30 oktober

Groepsles voeding 4: 6 november

Feest en vakantie: komt het hele jaar terug, wat kan ik tijdens deze dagen doen, waar moet ik op letten en belangrijk: hoe ga ik daarna verder?

Groepsles sport 4: 13 november

Groepsles voeding 5: 20 november

Voor en Nadelen van het afvallen: In deze sessie gaan we in kaart brengen wat de voor en nadelen zijn van het afvallen, afvallen is niet altijd makkelijk en om de motivatie goed te houden is het belangrijk om inzicht te krijgen wat voor u de voordelen zijn van het afvallen en wat de nadelen zijn van het afvallen.

Groepsles sport 5: 27 november

Groepsles voeding 6: 4 december

Doelstellingen toekomst/ Tips toekomst: de laatste sessie is het belangrijk om tips voor de toekomst te hebben om het aangeleerde gedrag te behouden.

Groepsles sport 6: 11 december

Groepsles sport 7: 18 december

25 december en 1 januari is er geen groepsles in verband met kerst en oud&nieuw.

Groepsles voeding 7: 8 januari

Nazorgsessie 1 na 1 maand: Hoe is het de afgelopen maand zelfstandig gegaan is het gewicht nog stabiel, wat is er versloft

De groepslessen voeding worden ondersteund door diverse brochures.

De groepslessen voeding vinden plaats op donderdagavond van 18:30 tot 19:30. Na de groepssessie wordt er gewogen, dit duurt ongeveer een kwartier.

De groepslessen sport vinden plaats op donderdagavond van 21:00 tot 22:00.

Groepslessen sport

De inhoud van de groepslessen sport is nog niet bepaald. Uiterlijk op maandag voor de groepsles sport ontvangt u van ons een email met daarin het thema van de groepsles voor die week en een kledingadvies. Mogelijke groepslessen: spinning, body shape, body pump, steps, watergym, poweryoga, XCO, total body workout en tae bo. Tevens wordt er een proefles personal training aangeboden.