

# dieetadvies

”

Ik haal meer uit  
het leven nu ik  
bewuster eet



**samen**  
WOONZORGGROEP

# Eet smakelijk!

**Waar mogen ze u 's nachts voor wakker maken? Wat eet u het liefst?  
Lekker eten is genieten. En genieten is een levenskunst.**

*Sommige mensen denken dat de diëtist dat plezier wil afpakken. Dat is gelukkig niet zo. Onze diëtist helpt u bewuster te kijken naar uw voedingspatroon. Weten wat u eet is een belangrijke eerste stap naar een gezonder leven.*

*Eten is er om van te genieten, maar het is ook de brandstof voor uw lichaam. Als u uw lichaam geeft wat het nodig heeft, dan werkt het veel beter. En dan voelt u zich meteen een stuk energieker.*

*De diëtist gaat samen met u op zoek naar een eetpatroon waarin gezond en genieten samengaan. Op een manier die past bij wie u bent, hoe u leeft en waar u van houdt. Een individueel, uniek plan van aanpak.*

*En dan komt het doen. Zo'n nieuwe manier van eten volhouden is soms best even doorbijten. Gelukkig is de diëtist er goed in om u te motiveren.*

*Het mooiste is: u plukt er zelf de vruchten van... want u zult zich al snel fitter voelen!*



## Of heeft u juist *geen trek?*



**Heeft u de laatste tijd helemaal geen zin in eten? Dat kan ook!**

Ook dan kan onze diëtist u adviseren. Tijdelijk wat minder eten kan geen kwaad. Als eten u blijft tegenstaan, dan kan uw lichaam belangrijke voedingsstoffen gaan missen. We helpen u graag. Zodat u de smaak weer te pakken krijgt.

**Wilt u gezonder leven?**

Of heeft u een ziekte of aandoening die vraagt om andere voeding?

U bent van harte welkom bij de diëtisten van Revalidatie- en Behandelcentrum Samen in Schagen. Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek en ervaar zelf wat het u oplevert.

**Kosten en vergoeding**

De eerste drie uur worden vergoed vanuit de basisverzekering (denk wel aan het eigen risico). Aanvullende verzekeringen vergoeden vaak meer. Daarbuiten geldt een tarief van vijftien euro per kwartier.

”

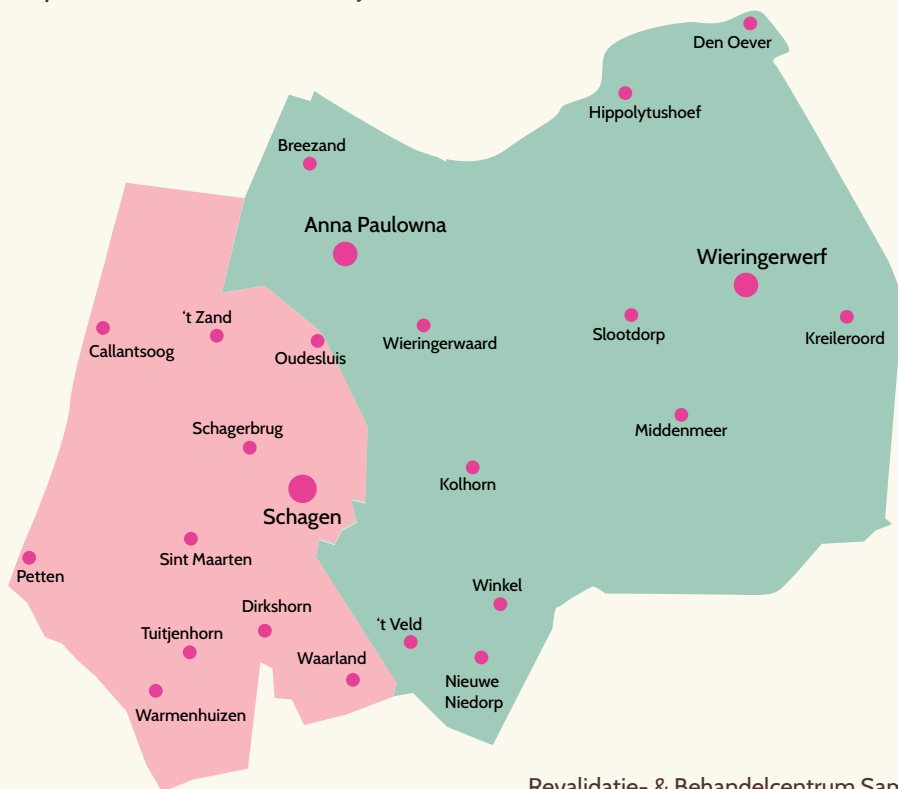
Sinds ik gezonder eet, voel ik me echt stukken beter. Ik fiets weer!

## Meer weten?

Op onze website [www.woonzorggroepsamen.nl](http://www.woonzorggroepsamen.nl) vindt u een schat aan informatie. Vraag ook naar onze andere folders. Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Bel dan gerust 0224 - 21 11 49.

Revalidatie- & Behandelcentrum Samen is gevestigd in Schagen.

Op verzoek komen we ook bij u thuis.



Revalidatie- & Behandelcentrum Samen

t 0224 21 11 49

[behandelcentrum@woonzorggroepsamen.nl](mailto:behandelcentrum@woonzorggroepsamen.nl)

[www.woonzorggroepsamen.nl](http://www.woonzorggroepsamen.nl)

**samen**  
WOONZORGGROEP

*meer kunnen*