

Op een haalbare manier bewegen en krijg
kennis over voeding en jouw
bloedsuikerspiegel

12-weken programma,
in een groep van 8 personen,
begeleiding: diëtist en sportinstructeur



Start: maandag 1 juni



Tijd: 11:00 – 12:00



Locatie: Sport Piazza Kaatsheuvel



30 min uitleg & vragen, diëtist



30 min begeleid trainen in het biocircuit



Geschikt voor elk niveau

Meld je nu aan
vol = vol!

jeanine@voedinganders.nl
o.v.v. diabetes programma

Kosten

hiervoor zijn: €129 voor het sportschoolabonnement van 12 weken

De vergoeding voor de voedingsvoorlichting gaat via zorgverzekering diëtetiek (of op factuur zie vragen en antwoorden)

Kennis

over voeding bij diabetes type 2, uitleg, advies en vragen

- Wat kun je het beste eten en wanneer?
- Hoe kun je suiker dips voorkomen?
- Wat zijn koolhydraten en suikers?
- Wat is de invloed van bewegen op je bloedsuiker?
- Kun je diabetes type 2 omkeren?
- Wat betekenen HbA1c en nuchter glucose?
- Etiketten lezen
- Gezondere voedingsgewoonten stapje voor stapje
- Uit eten en op vakanties

Kwaliteit

is geborgd door kennis van recent wetenschappelijke data.
We meten aan het begin gewicht, lichaamssamenstelling en evalueren op 6 en 12 weken

Vragen en antwoorden

Ik ben al lid van Sport Piazza, mag ik dan meedoen?

Ja, dat kan afhankelijk van jouw abonnement, vraag naar de voorwaarden bij Bart

Ik loop al bij een andere diëtist, mag ik dan meedoen?

Ja. De kosten voor deze voorlichting zijn 20 euro per bijeenkomst van 30 minuten. (per factuur)

Ik wil wel met deze groep sporten zonder de voedingsvoorlichting, mag dat?

Nee, je kan zelf op reguliere tijden trainen bij SportPiazza

Hoe gaan we bewegen?

30 minuten bewegen met het biocircuit. Zo train je op een inspanningsniveau dat bij jou past.

Ik kan 1 week niet deelnemen, kan ik dit inhalen?

Dat is mogelijk als er in een andere groep ruimte is.

Ik wil wel de voedingsvoorlichting en niet samen sporten, kan dat ook?

De diëtist, Jeanine, heeft ook reguliere tijd voor een individuele begeleiding.

Kan ik vaker komen sporten, dan 1 keer per week?

Ja, dat kan vraag naar de voorwaarde bij SportPiazza

Hoe vindt de begeleiding plaats tijdens het sporten? Er is altijd een gediplomeerd instructeur aanwezig

Als ik maar aan een deel van het programma mee kan doen, kan ik ook per week betalen?

Nee, dit is een programma van 12 weken. Individuele voedingsbegeleiding kan.

Kan ik ook later meedoen met dit programma?

Om de 3 maanden starten we met een nieuwe groep. Schrijf je alvast in.

Als ik na de 12 weken wil blijven sporten, kan dat?

Dat kan via een regulier abonnement, vraag in de sportschool naar de voorwaarde.

Ik heb een andere vraag:

- sporten dan via SportPiazza info@sportpiazza.nl o.v.v. diabetes programma
- Voeding, via Jeanine diëtist jeanine@voedinganders.nl of 06-52 66 97 58