



Ga aan de slag met een voedingscoach

Schrijf u in

Gratis groepsbegeleiding (na doorverwijzing arts)

In groepjes van maximaal 12 personen begeleidt een diëtist u in 6 sessies van 1.30 u. naar gezonde eetgewoontes.

Tijdens deze sessies praat u over uw eigen ervaringen met een groep mensen die allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben: gezonde eetgewoontes. Iedereen kan zijn eigen moeilijkheden en motivaties in het gesprek gooien. U kunt er steun en nuttige tips uit halen.

De inhoud van de sessies bepaalt u in samenspraak met de groep en diëtist en kan gaan van kooklessen en maaltijdplanning tot het lezen van voedingsetiketten en emotioneel eten.

Dankzij het project Halt2diabetes zijn deze sessies gratis na doorverwijzing van de (huis)arts.

Aanbod sessies

Sessie op maandag LDC De Zonnebloem in Veurne:

- op maandag 29/01, 19/02, 26/02, 4/03, 18/03 en 25/03
- telkens van 19 tot 20.30 u.
- diëtiste Marthe Vandaele, tel. 0491 52 89 52, foodtofit@outlook.com
- locatie: LDC De Zonnebloem, Zuidstraat 67, Veurne

Één-op-één begeleiding

Krijgt u liever 1 op 1 begeleiding? Dat kan!

Zoek een diëtist in uw buurt via www.desocialekaart.be

Neem contact op met uw mutualiteit. Zij betalen een deel van de kosten terug.

VERMINDER JE RISICO OP DIABETES TYPE 2

**Laat je begeleiden door
een voedingscoach**



Meer info op nieuwpoort.be/halt2diabetes