

Voedingsadvies

Op voedingsgebied wordt er veel gezegd en geschreven. De hypes vliegen je om de oren en intussen zie jij door de bomen het bos niet meer. Het is fijn dat er dan iemand met je meekijkt en aangeeft wat wel en wat niet gezond is. Voedingsadviezen blijf ik doen, gegeven vanuit jouw persoonlijke situatie want geen mens is hetzelfde. Geen hypes, goeroes of diëten maar gewoon écht eten. Mijn uitgangspunten zijn een combinatie van het voedingscentrum (schijf van 5) en PuurGezond (PuurGezond Pyramide) aangevuld met mijn eigen ervaringen 😊 Een voedingsadvies bestaat uit een intake, voedingsanalyse en een adviesgesprek. Intake en adviesgesprek vinden plaats bij jou thuis, of als jij dat wilt tijdens een wandeling. De voedingsanalyse werk ik thuis uit en ontvang je met een voorbeeld dagmenu per mail.

Coaching

Ik stipte het al even aan; “voldoende bewegen” en “geen weegschaal”, dat betekent dat ik jou ga coachen op het proces en dat doen we tijdens een wandeling buiten in de natuur! Want vaak weet je zelf wel waar jouw ongezonde leefstijl vandaan komt en wat je er aan moet doen. Het gaat om waarom je het niet doet of volhoudt en dat is waar ik met jou mee aan de slag ga. We slaan daarmee meerdere vliegen in 1 klap, je komt lichamenlijk en geestelijk in beweging, een natuurlijke omgeving geeft inspiratie, wandelend ontstaat er vaak makkelijker een gesprek en we doen ook nog eens de nodige vitamine D op!

PuurGezond met Hanneke

Naast 1 op 1 advies en begeleiding kun je er ook voor kiezen om over te schakelen naar een PuurGezond eetpatroon in groepsverband. In deze 8-weekse cursus staan pure en onbewerkte voedingsmiddelen centraal. De groepscursus start meerdere keren per jaar en vindt plaats op dinsdag om 19.30 uur bij GT Trainingen (A. Vogelstraat 5a). Elke week staat een thema centraal en ik laat je op interactieve wijze zien hoe het anders kan. Lekker recepten en haalbare tips, gewoon terug naar de basis en dat in groepsverband. Niet alleen voor mensen die af willen vallen, maar ook voor mensen die over willen schakelen naar koken zonder pakjes en zakjes.

Vesting Granola

Sinds een half jaar is het mogelijk om Vesting Granola bij mij te bestellen. Komende woensdag zal ik de laatste keer maken voor dit jaar, daarna houd ik 2 weken vakantie. Je kunt jouw bestelling doorgeven tot woensdagmiddag 12.00u. De eerst volgende productie zal zijn op woensdag 8 januari. De prijs zal iets stijgen, je kunt kiezen uit de volgende opties:

250 gram à € 2,95

500 gram à € 5,75

1 kilo à € 10,95

Het principe blijft hetzelfde, woensdag voor 12.00u bestellen ophalen kan dan vanaf een uur of vier. Naast dat ik het aan huis verkoop kun je Vesting Granola vanaf volgende week ook kopen bij de Plantage in Elburg. Het is dan verpakt in een zakje met een eigen logo, erg leuk dus ook om iemand cadeau te geven!

Food & Reflection – Teamprocessen aan de keukentafel!

Onlangs mocht ik met Deborah Engeltjes, van Deborah Engeltjes, coaching en intervisie, een kook-coaching geven aan het team van Buurtzorg Oldebroek. Een gezellige avond, waarin er gekookt werd met pure producten en er ondertussen en tussendoor gewerkt werd aan de dynamiek in het team. Met een score van een 8,6 gemiddeld en een 100% aanbeveling aan anderen kijken wij vol enthousiasme terug op een succesvolle avond. Dit smaakt naar meer 😊 Wij zijn inmiddels druk bezig om de informatie goed uit te werken en dan te gaan promoten. Is jouw team toe aan een gezellig, maar ook nuttige avond? Laat het ons weten en we stellen samen jou de perfectie invulling samen voor jullie kook-coaching op maat.

Runningtherapie – (Hard)lopen om je beter te voelen!

Dat regelmatig bewegen goed is voor lichaam en geest dat weten we inmiddels. Het helpt je conditie te verbeteren en je zelfvertrouwen te vergroten. Gevoelens van onzekerheid, angst en depressie nemen af. Met Runningtherapie kun je letterlijk de stress uit je lijf lopen. Praten is ondergeschikt aan het bewegen, om deel te kunnen nemen is ervaring met hardlopen absoluut niet noodzakelijk. De positieve effecten ervan ervaar je zowel op geestelijk als lichamelijk gebied. Je voelt je beter in je vel zitten en ondervindt meer energie.

De kern van runningtherapie is het inzetten van heel rustig (hard)lopen om de psychische- en fysieke conditie te verbeteren. De huidige maatschappij vraagt veel van ons en de belasting van ons lichaam is groot, veel groter vaak dan we eigenlijk aankunnen. Het lichaam raakt vermoeid en houdt deze belasting te lang aan, raak je in een burn-out met alle nare gevolgen van dien. Wanneer je bijvoorbeeld last hebt van somberheid, lusteloosheid, stress of andere psychische klachten, is (hard)lopen goed om deze klachten structureel te verminderen.

Bij running therapie is het doel voornamelijk gericht op herstel en het ontwikkelen van een gezonde leefstijl, ook preventief dus. Tijdens de sessies wordt aandacht besteedt aan loopscholing, spierkrachttraining, mindfulness, ademhalingstechnieken en fysieke conditie.

BewustBewegen!

BewustBewegen! is een effectieve manier om jouw leefstijl positief te beïnvloeden. Het is de oplossing voor wie zich fitter wil voelen, op eigen niveau wil sporten, graag in de buitenlucht is en ook van gezelligheid houdt. Op een speelse manier en binnen eigen mogelijkheden werken we samen aan het verbeteren van de conditie, doen we (spier)krachtoefeningen en ontspannen we met aandacht voor het eigen lichaam. De lessen zijn altijd buiten, met wat de natuur ons te bieden heeft zoeken we naar jouw grenzen. Dat maakt dat je sport op eigen niveau en toch intensief bezig bent.

Wanneer: Elke vrijdagochtend om 09:00 uur (Bij voldoende aanmeldingen zal er komend voorjaar een tweede tijdstip volgen.)

Locatie: Dit is verschillend (omgeving Elburg) De locatie zal per Whatsapp bericht doorgegeven worden.

Kosten: Geen abonnement, maar maak gebruik van een 10-rittenkaart.

Tarieven 2020

Kennismaking	gratis	20 minuten
Intake	€ 45,00	40 minuten
Consult	€ 55,00	60 minuten
Kort consult	€ 35,00	30 minuten
Voedingsanalyse *	€ 99,00	
PuurGezond met Hanneke	€ 119,00	Groeps cursus, 8 bijeenkomsten
BewustBewegen	€ 75,00	10 rittenkaart
Runningtherapie	€ 55,00	60 minuten
Coaching	€ 55,00	60 minuten
Kook-Coaching	Op aanvraag	

** Intake, voedingsanalyse en uitwerken van een voedingsadvies met voedingsschema op maat.*

VERGOEDINGEN

Voedingsadvies

LeefEcht! is aangesloten bij de Beroepsvereniging voor Gewichticonsulenten Nederland (BGN). Dat zorgt er in de eerste plaats voor dat de kwaliteit van mijn adviezen gewaarborgd is. Daarnaast wordt voedingsadvies en begeleiding geheel of gedeeltelijk vergoed door diverse zorgverzekeraars vanuit het aanvullende pakket. Mijn advies is om jouw zorgverzekeraar hierover te benaderen en de polisvoorwaarden te checken.

Runningtherapie

Ook voor runningtherapie ben ik aangesloten bij de beroepsvereniging (BRTN). De vergoedingen liggen hier anders, helaas zijn er tot nog toe weinig mogelijkheden. Een enkele zorgverzekeraar, waaronder ONVZ & Friesland, vergoeden gedeeltelijk de kosten van runningtherapie. Dit is vanuit een aanvullende verzekering en valt vaak onder het kopje alternatieve geneeswijzen. Mijn advies is altijd om je zorgverzekeraar hierover te benaderen en de polisvoorwaarden te checken.

In enkele gevallen kan runningtherapie vergoed worden als het een onderdeel vormt van een integraal beweeg- en gezondheidsprogramma. Ook kan je werkgever de kosten (gedeeltelijk) vergoeden. Dit kan wanneer runningtherapie onderdeel uitmaakt van je re-integratietraject om terug in het werk te komen. Soms mag je het financieren uit je persoonsgebonden scholingsbudget, overleg het gewoon eens met je werkgever!

Misschien ontvang je een Persoon Gebonden Budget, zorg en begeleiding kunnen hieruit gefinancierd worden. Runningtherapie kun je laten vallen onder het kopje 'vrij besteedbaar bedrag'.