

Wat kunt u onder andere verwachten van de voedingsdeskundige :

- Parameters: gewicht, lengte, BMI, vetpercentage en – massa, cm
- Voedingsschema
- Eetdagboekje
- Gezonde voeding en gezonde keuzes maken
- Mijn lichaam: natuurlijk gewicht en metabolisme
- Productinformatie en voedingstips
- Wat bij feesten en etentjes?
- Winkeloefening
- Recepten
- Wat na de behandeling en opvolgssessies

Wat kunt u onder andere verwachten van de psychologe :

- Motivatieversterking
- Stimuluscontrole
- Aanpak van emotioneel eten
- Veranderen van foutieve denkpatronen
- Hervalpreventie
- Opvolgssessies

Wat kunt u onder andere verwachten van de kinesitherapeut :

- Informatie en advies omtrent beweging
- Aanmoedigen van een actieve levensstijl
- Individueel aangepast oefenprogramma met aandacht voor uw medische risico's
 - Uithoudingstraining
 - krachtraining

GEWICHT VERLIEZEN **EN VOLHOUDEN**

Coördinerende arts obesitascentrum :

Dr. Frank Van Rooy

Coördinator :Gerda Vandendriessche
Tel.: 056/63 30 20
obesitascentrum@azgroeninge.be
www.obesitas-centrum.be

Kinesitherapeute : Sofie Vandecandelaere : 056/63 30 27

sofie.vandecandelaere@azgroeninge.be

Psycholoog: Karen De Vuyst : 056/ 63 69 06

karen.devuyst@azgroeninge.be

Voedingsdeskundige: Bieke Vandendriessche: 056/63 30 26

bieke.vandendriessche@azgroeninge.be

GROEP 106

Sessies gaan door in campus reepkaai, Reepkaai 4, Kortrijk

DATA	sessies	18u00-19u00	19u00-20u00
Do 3/5/12	Sessie 1	Beweging	Voeding
Di 8/5/12		Beweging	
Do 10/5/12		Beweging	Stijlverandering
Di 15/5/12		Beweging	
Do 17/5/12	Sessie 2	/	/
Di 22/5/12		Beweging	
Do 24/5/12		Beweging	Stijlverandering
Di 29/5/12		Beweging	
Do 31/5/12	Sessie 3	Beweging	Voeding
Di 5/6/12		Beweging	
Do 7/6/12		Beweging	Stijlverandering
Di 12/6/12		Beweging	
Do 14/6/12	Sessie 4	Beweging	Voeding
Di 19/6/12		Beweging	
Do 21/6/12		Beweging	Stijlverandering
Di 26/6/12		Beweging	
Do 28/6/12	Sessie 5	Beweging	Voeding
Di 3/7/12		Beweging	
Do 5/7/12		Beweging	Stijlverandering
Di 10/7/12		Beweging	
Do 12/7/12	Sessie 6	Beweging	Voeding
Di 17/7/12		Beweging	
Do 19/7/12		Beweging	Stijlverandering
Di 24/7/12		Beweging	

DATA	Sessies	18u00-19u00	19u00-20u00
Do 26/7/12	Sessie 7	Beweging	Voeding
Di 31/7/2012		Beweging	
Do 2/8/2012		Beweging	Stijlverandering
Di 7/8/2012		Beweging	
Do 9/8/2012	Sessie 8	Beweging	Voeding
Di 14/8/2012		Beweging	
Do 16/8/2012		Beweging	Stijlverandering
Di 21/8/2012		Beweging	
Do 23/8/2012	Sessie 9	Beweging	Voeding
Di 28/8/2012		Beweging	
Do 30/8/2012		Beweging	Stijlverandering
Di 4/9/2012		Beweging	
Do 6/9/2012	Sessie 10	Beweging	Voeding
Di 11/9/2012		Beweging	
Do 13/9/2012		Beweging	Stijlverandering
Di 18/9/2012		Beweging	
Do 20/9/12	Sessie 11	Beweging	Voeding
Di 25/9/12		Beweging	
Do 27/9/12		Beweging	Stijlverandering
Di 2/10/12		Beweging	
Do 4/10/2012	Sessie 12	Voeding:inhaalbeurt	Receptie 19-20u00

Opvolgsessies worden voorzien !