



leefstijl.

NAAR EEN GEZONDER
EN FITTER LEVEN

Heeft u overgewicht en wilt u gezonder leven? Wij kunnen u daarmee helpen.

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

Wij letten niet alleen op voeding of gewicht. In het Gecombineerde Leefstijlinterventie programma helpt een coach u twee jaar lang. U leert alles over eten, bewegen, slapen, ontspanning en verbinding.

Het programma bestaat uit persoonlijke gesprekken en groepsbijeenkomsten. In het eerste jaar leert u hoe u gezond kunt leven, op een manier die bij u past. In het tweede jaar krijgt u hulp om deze gezonde leefstijl vast te houden.



Wij bieden ook online afspraken aan.
Kijk voor informatie over onze locaties en vergoedingen op onze website.

info@praktijkhrc.nl
010 - 202 51 65

www.praktijkhrc.nl



Wij helpen u graag met
voeding en leefstijl



www.praktijkhrc.nl

over ons.

HRC, SPECIALISTEN IN
VOEDING EN LEEFSTIJL

Welkom bij HRC, al meer dan 20 jaar dé praktijk op het gebied van voeding en leefstijl in de regio Rotterdam! Wij helpen u graag uw doelen te bereiken en uw gezondheid te verbeteren.



Samen kijken we naar uw gezondheid, doelen en persoonlijke voorkeuren.



Op basis hiervan stellen we een **op maat** gemaakt behandelplan samen.



We streven naar **duurzame** gedragsverandering met blijvende resultaten.

Al onze diëtisten en leefstijlcoaches zijn minimaal hbo geschoold. Ze staan ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en volgen jaarlijks nascholingen.

voeding.

“WIJ GELOVEN DAT VOEDING DE BASIS IS
VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID”

Voeding vormt de basis voor een gezonder en fitter leven. Wij helpen mensen van alle leeftijden en culturen met verschillende vragen over voeding.

UW TRAJECT BIJ ONS

Kennismaking en eerste consult

U heeft geen verwijsbrief nodig om bij ons terecht te kunnen. Tijdens uw eerste afspraak bespreken we uw eetpatroon en leefstijl.

Persoonlijk plan

Of u nu gezonder wilt eten, beter wilt omgaan met gezondheidsklachten of fitter wilt worden – uw plan is volledig op maat.

Vervolggesprekken en ondersteuning

In de vervolggesprekken bespreken we de voortgang. Successen vieren we samen, maar we besteden ook aandacht aan de uitdagingen. Waar nodig passen we het plan aan, zodat u altijd op de goede weg blijft naar een gezonder en meer gebalanceerd leven.

SPECIALISATIES



Chirurgie

maagverkleining | andere operaties



Gewicht

te hoog gewicht | te laag gewicht



Kinderen

voor het aanleren van gezonde eetgewoonten



Longziekten

astma | COPD



Maag-, darm- en leverziekten

ziekte van Crohn | colitis ulcerosa | prikkelbaredarmsyndroom



Medische voeding

drinkvoeding | sondevoeding



Metabole ziekten

(zwangerschaps-) diabetes | hoog cholesterol | hoge bloeddruk



Neurologische aandoeningen

ziekte van Parkinson | ziekte van Alzheimer



Nierziekten

nierschade | nierstenen



Oncologie

in alle stadia van de ziekte



Psychische aandoeningen

ADHD | autisme | eetstoornissen



Voedsel overgevoeligheid

voedselintoleranties | allergieën