

## AVS Diëtisten

Het team van AVS diëtisten kan je adviseren, coachen en begeleiden bij het behalen van je doelen. We doen dat op een persoonlijke, betrokken, enthousiaste en praktische manier.

AVS heeft een nauwe samenwerking met Huisartsenpraktijk Aduard. AVS-(sport)diëtist en leefstijlcoach Leonie is eens in de maand op donderdagochtend aanwezig bij Huisartsenpraktijk Aduard.

Jaarlijks kun je gebruik maken van 3 uur (± 180 euro) vergoeding voor dieetadvies vanuit de basisverzekering. Dit wordt verrekend met je verplichte eigen risico wanneer je ouder bent dan 18 jaar. Verschillende aanvullende verzekeringen vergoeden nog extra tijd voor dieetadvies.

Kijk voor meer informatie of het maken van een afspraak op [www.avs-dietisten.nl](http://www.avs-dietisten.nl) of bel 06-24945905.

## Medisch

Bij een diëtist kun je voor allerlei voedingsvragen en voedingsgerelateerde klachten terecht. Veel mensen denken bij een diëtist direct aan overgewicht en afvallen. Overgewicht is een complex probleem en de diëtist is bij uitstek de specialist op dit gebied. Maar een diëtist doet veel meer. Het kan namelijk ook zijn dat je klachten hebt of een medische indicatie waardoor je anders moet gaan eten. Denk bijvoorbeeld aan diabetes, ondergewicht, eetproblemen, maagdarmklachten, bloedarmoede, een verhoogd cholesterol of een te hoge bloeddruk. De diëtisten helpen je met praktische adviezen bij het aanpassen van je voeding.

## Leefstijl

We staan er niet altijd bij stil, maar gezond eten in combinatie met voldoende bewegen is nodig om gezond te blijven. Wil jij je leefstijl verbeteren? Wil je een paar kilo afvallen? Heb je net dat steuntje in de rug nodig? Wil je gezonder leven en fitter worden?

De diëtisten van AVS zijn ook leefstijlcoach. We kunnen je hier dus uitstekend in adviseren en begeleiden. Gezonde voeding is dé basis om lekker in je vel te zitten. We geven je graag praktische tips en adviezen en helpen je om je leefstijl te veranderen.

## Sport

Of je nu top- of wedstrijdssporter bent, of wanneer je op recreatief niveau sport, een gezonde en gevarieerde voeding is altijd belangrijk om fit, energiek en gezond te blijven. Maar op het moment dat je veel en intensief sport, is een optimaal eetpatroon nog eens extra belangrijk. De juiste voeding op het juiste moment draagt bij aan een beter uithoudingsvermogen, sneller herstel, betere prestaties, goede groei en een betere lichaamssamenstelling.

Omdat iedere sporter anders en uniek is krijg je een advies op maat. Daarbij houden we rekening met je sportactiviteiten, je leeftijd, doel en mogelijkheden. We meten en monitoren je lichaamssamenstelling. We kunnen je onder andere adviseren over het gebruik van supplementen, voeding op wedstrijddagen en voeding bij blessures. Jong of oud, we hebben voor iedereen een passend advies.

