

Totaal aanbod		In de gemeente		Op school		Op het werk		In de
Kies je sector en/of thema								
Voeding en beweging	Gezondheid en milieu	Valpreventie	Vaccinaties	Geestelijke gezondheid	Bevolkings onderzoeken	Tabak, alcohol en andere drugs	Ar	

"Neem gezonde tussendoortjes mee" - Lisette Van Loosdrecht

Lisette is een bekend gezicht in de Logopool van diëtisten. Ze is overtuigd van het nut van preventie.

Gezonde voeding voor een betere gezondheid

"Mensen sensibiliseren over gezonde voeding is een belangrijke pijler in mijn praktijk. Door preventief te werken, **voorkomen we voedingsproblematieken**, zoals overgewicht, obesitas, diabetes mellitus type 2... Het is voor de patiënt ook beter om deze problemen te voorkomen, dan te moeten behandelen."

"Als diëtist werk ik vanuit de vaste overtuiging dat een constante aandacht voor preventie en gezondheid door bewust bezig te zijn met een gezonde voeding leidt tot je beter in je vel voelen, minder vermoeidheid en meer energie, een betere conditie, betere concentratie en dus -uiteindelijk- tot een **betere gezondheid**."

Met preventie aan de slag

"In de praktijk pas ik preventie vooral toe in **(kook)workshops en voordrachten**, bijvoorbeeld de [groepscurus Lekker Fit in Tremelo](#) en [Groente zkt. Kok](#). Daarnaast zie ik tijdens mijn consultaties regelmatig patiënten die zelf, preventief, hu eetgewoontes willen aanpassen."

"Vormingen, voordrachten en (kook)workshops zijn een leuke manier om deelnemers te sensibiliseren. Als lesgever probeer ik deelnemers op **interactieve en spontane manier** kennis te laten maken met het thema. Door de workshop of voordracht te pimpen met de nodige **praktische tricks** gaan de deelnemers goed geïnformeerd en erg enthousiast naar huis, klaar om de verworven informatie in praktijk om te zetten.

Tips van Lisette voor een gezondere omgeving

- Veel mensen drinken te weinig water. **Neem een flesje water mee** waar je ook gaat: in de auto, op je bureau...
- Neem **gezonde tussendoortjes** mee: zo voorkom je honger, ongeremd snoepgedrag en grote porties bij de volgende hoofdmaaltijd.
- Maak tijdens je middagpauze eens een **korte wandeling**. Je haalt even een frisse neus, kunt je nadien beter concentreren en je hebt..... beweging!

Maak je keuze

Zin om een vorming of workshop over gezonde voeding of voldoende beweging te organiseren? [Bekijk het Logo-aanbod](#) of [contacteer ons](#).

