

# Eten in Balans

*Psycholoog en diëtist bundelen krachten bij haat-liefdeverhouding met eten*

## Start nieuwe cursus in februari 2016

### Voor wie?

Hebt u ook niet altijd zicht op uw eetgewoonten? Beloon u uzelf met iets lekkers na een dag hard werken? Als dit zonder schuldgevoelens en gewichtsproblemen gebeurt, is er niets om u zorgen over te maken. Helaas is dit in veel gevallen niet de werkelijkheid. Veel mensen gaan eten als ze zich onrustig, moe, neerslachtig, onzeker, geïrriteerd of blij voelen. Dat leidt vaak tot een ongezond eetpatroon en mogelijk overgewicht. Veel vrouwen en mannen, worstelen al jaren met hun eetgewoonten en gewicht. Soms hebben verschillende diëten al de revue gepasseerd. Helaas zonder blijvend resultaat. Geleidelijk aan ontstaat een haat-liefdeverhouding met eten. Eten is dan geen plezierige ervaring meer, maar leidt vaak tot schuldgevoelens en steeds minder vertrouwen in jezelf.

### Wat houdt het in?

Vindt u dat het tijd is om dit patroon te doorbreken? In deze cursus ontdek u uw persoonlijke valkuilen en leert u hoe u van binnenuit een evenwichtige relatie met eten kunt krijgen. Een nieuwe aanpak waarbij de volgende onderwerpen zoals emotie-eten, vitaliteit en gezonde voeding, met aandacht eten, zelfvertrouwen, motivatie en bewegen aan bod komen. Door de combinatie van psycholoog en diëtist ligt de aandacht op gevoelens en gedachten die je eetgewoonten bepalen. U leert om deze gedachten en gevoelens te herkennen. Met een persoonlijk actieplan en de ondersteuning van psycholoog, diëtist en andere groepsleden, legt u de basis voor deze verandering in eetgedrag.

### Hoe ziet de cursus eruit en wat zijn de kosten?

De cursus bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten van ca 1½ uur, verspreid over een periode van 3 maanden. De kosten voor de cursus worden opgesplitst in de vergoeding voor de psycholoog en de diëtist. De kosten van de diëtist bedragen €180,- en worden in 3 termijnen bij de zorgverzekeraar gedeclareerd. Deze kosten vallen in principe binnen de basisverzekering\*, mits u in 2016 nog geen kosten voor dieetadvies heeft gemaakt. Voor de vergoeding van de psycholoog ontvangt u een aparte factuur. De kosten zijn hiervoor 250,- euro. In sommige gevallen worden deze kosten vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Informeer hiervoor bij uw zorgverzekeraar.

De totale kosten bedragen €430,- (inclusief cursusmateriaal) waarvan het gedeelte van de diëtist rechtstreeks bij uw verzekeraar gedeclareerd wordt als u een verwijfsbrief van de huisarts heeft.

U ontvangt dus een factuur van 250,- euro.

Deelnemen zonder verwijfsbrief kan ook, maar dan zijn kosten (430,- euro) geheel voor eigen rekening.

### Cursusdata, tijden, locatie

Start groepsbijeenkomsten: half februari 2016  
Tijdstip: maandagochtend (9.30 uur) of dinsdagmiddag (13.15 uur)  
(afhankelijk van mogelijkheid deelnemers)  
Locatie: Zorgplein Maas en Waal,  
van Heemstraweg 48a, Beneden-Leeuwen  
Cursusleiders: Hettie Peters (GZ-Psycholoog) en Mariëlle Erkel (diëtist)

### Aanmelden en/of meer informatie?

Psychologenpraktijk Maas en Waal	Diëtist Maas en Waal
T: 0487-596929	T: 06-38305616
E: hettie.peters@psychologenpraktijkmaasenwaal.nl	E: info@dietistmaasenwaal.nl

\*U heeft hiervoor een verwijfsbrief van uw huisarts nodig. Deze kosten gaan van uw verplichte eigen risico af.