

LEVENEN!

BLAD VAN ONTDEKKINGEN



Diëtetiek met
liefde voor eten

Bon Appétit Voor een goed leven!

Diëtiste Nienke ten Hoor groeide op met diëten. Eten moest met zorg gekozen zijn, met liefde bereid, op tijd, vooral met velen gezellig samen opgegeten worden. Dit werd jaren later het motto van het voedingsadvies-bureau Bon Appétit in Leidschendam. Bon Appétit levert diëtisten met liefde voor eten en aandacht voor mensen, die om medische redenen hun voedings-, en leefstijl moeten veranderen.

Eten is emotie

Dat eten emoties losmaakt merk je pas, als je aan iemands eten komt. De mens is wat hij eet. Bij een goede maaltijd zijn alle zintuigen betrokken. Eten ruikt lekker, ziet er mooi en kleurig uit, smaakt heerlijk en wordt samen genuttigd. Eten verhoogt de feestvreugde en het is een misverstand, dat gezond eten niet lekker kan zijn. Natuurlijk kun je lekker eten met minder cholesterol, verkeerde vetzuren en suikers zijn funest voor hen die geen fysieke arbeid leveren.

Timemanagement

De laatste jaren blijkt, dat veel mensen niet goed plannen, niet de juiste ingrediënten in huis hebben en kinderen door fastfood lijden aan smaakvervlakking. In gezinnen wordt nauwelijks tijd ingeroosterd om te koken, laat

staan van een goede maaltijd te genieten door deze met aandacht op te eten. Op het werk worden timemanagementbureaus ingehuurd om te weten hoeveel tijd het maken van jaarstukken kost, of wordt productietijd exact in kaart gebracht. Het is mogelijk om in een kwartiertje tijd een volwaardige maaltijd te bereiden.

Foodcoach op het werk

Bon Appétit ontwikkelde een gewichtsbeheersing-, leefstijl-programma met inspirerende presentatie op locatie. Medewerkers leren alles over het onderhoud van eigen lichaam, over de werking van eigen maag-darmkanaal en de invloed van goed en slecht eten op gezondheid en ziekte. Het effect van de trainingen is groot, doordat de kennis wordt gedeeld met de achterban. Natuurlijk wordt er ruimschoots aan-

dacht besteed aan menuplanning, inkopen van ingrediënten en het zelf (thuis) bereiden.

Hotel Santé

In Hotel Santé wil Bon Appétit mensen, door een actief educatief programma aan den lijve laten ondervinden, hoe heerlijk fit je je voelt door leefstijlverandering. Niks artificiële producten, gewoon boter, kaas en eieren. Mag het ietsjes minder? Kies voor kwaliteit en niet voor kwantiteit.

Voedingsadviesbureau Bon Appétit
Sluiskant 24 Leidschendam
070 - 317 60 86
www.uwdietist.eu