

Visie:

Ik geloof enorm in een gezonde levensstijl maar eentje met veel ruimte voor genieten aangezien ook mentale gezondheid heel belangrijk is. Afhankelijk van de cliënt zal mijn aanpak dus ook anders liggen, ik blijf liefst zo dicht mogelijk bij de huidige gewoonten van de cliënt (behouden en motiveren van het positieve dat er al is, dit aanvullen met bijkomende adviezen) zodat op de lange termijn betere resultaten behaald worden. Ik hou dus rekening met werkritme, gezin, eetvoorkeuren, sportritme, Kort gezegd:

- Focus op haalbaar voedingsadvies waarbij mentale gezondheid niet uit het oog verloren wordt
- Ik stel geen dure of rare voedingsmiddelen voor (ik ben me ervan bewust dat budget voor velen een belangrijk aspect is), ook geen onhaalbare kooksessies of dergelijke. Gemakkelijke, lekkere en betaalbare voeding is belangrijk.
- De weegschaal haal ik niet altijd boven, enkel als de situatie erom vraagt.
- Geen restrictieve diëten (tenzij de gezondheidssituatie erom vraagt uiteraard, ik denk hierbij aan tijdelijke eliminatie van voedingsmiddelen voor bijvoorbeeld FODMAP)

Kostprijs :

- Patiënten in een opstart -en zorgtraject diabetes type 2 hebben recht op 2 gratis diëtetiexsessies van 30 min.

Normale prijzen:

- Voedingstraject €150
 - Intake (60min) = startsessie voor iedere cliënt om het voedingspatroon te overlopen en gerichte tips te krijgen.
 - 2de afspraak (45min) = liefst max een week na de intake waarbij de cliënt een volledig uitgewerkt voedingschema meekrijgt
 - 3de afspraak (30min) = ong. een maand na de 2de afspraak om op te volgen hoe alles ging de laatste maand.
- Vervolgafpraak (30min) €35 = opvolging zoals overeengekomen met cliënt om te bekijken hoe alles loopt en bijkomend advies te geven indien nodig.
- Gezondheidsuur (60min) €65 = indien de arts merkt dat er enkel algemene tips nodig zijn voor gezonde voeding en/of beweging .

Opleidingen:

- Bachelor voedings- en dieetkunde
- AALO Voedingsdeskundige Level 1 en level 2
- CVA Afslankconsulent
- CVA Budgetkok
- King's College Low FODMAP dieet bij PDS (Prikkelbare Darm Syndroom)
- Eetexpert Basisopleiding eetstoornissen voor diëtisten
- Master Biochemie & Biotechnologie
- Lopende opleiding = HAN PostHBO Sport diëtik
- Opleiding op de planning = Postgraduaat diabeteseducator