



In Balans

www.inbalans.org

H.C. Pootstraat 92 Hengelo, 074 -24 26 438, e-mail: info@inbalans.org



Diëtist, Sylvia Jelierse

Sylvia begeleidt u wanneer u verwezen bent door uw arts in verband met overgewicht, eetproblemen, diabetes, voedselovergevoeligheid, verhoogd cholesterol, maag – en darmklachten en andere aandoeningen. Ook kunt u bij haar terecht voor een voedingsadvies bijvoorbeeld vegetarische voeding, bij zwangerschap en vragen over een volwaardige voeding.

Sylvia Jelierse heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met eet- en gewichtsproblemen.

Zij hanteert de visie dat uw eetgedrag niet los gezien kan worden van u als individu: eetgedrag is het zichtbare gedrag dat beïnvloed wordt door hoe u denkt en hoe u met uw gevoelens omgaat.

Zij streeft ernaar dat u zich bewust wordt van uw eigen eetgedrag door middel van opdrachten en het bijhouden van een eetdagboek.

Daardoor bent u beter in staat keuzes te maken van binnen uit, die goed zijn voor u en u helpen het gestelde doel te bereiken en vast te houden. Samen met u wordt gewerkt aan verandering van uw eetgedrag in plaats van tijdelijk een dieet te volgen; het is bekend dat dit tot het jojo-effect kan leiden en daardoor nog meer schade aanricht.

Geregistreerd bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) en ingeschreven in het kwaliteitsregister voor paramedici

Cursussen voor mensen met overgewicht, diabetes en kinderen worden samen met een fysiotherapeut verzorgd. Kijk op de site www.inbalans.org voor meer informatie.

Tevens kunt u bij ons terecht voor het verzorgen van voorlichtingen op aanvraag voor uw bedrijf of vereniging. Informeert u naar de mogelijkheden.