

Stralend in balans bij Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk

Wij bieden u:

- Begeleiding op maat
- Deskundig advies over voeding en diëten
- Maaltijdvervangers of eiwitdieet als ondersteuning bij het afvallen
- Ook coaching/counseling NLP
- Flexibele afspraakmogelijkheden, ook buiten kantooruren
- Diverse locaties in Alkmaar, Egmond aan Zee en Heiloo

Afra Ouwerkerk
(sport- en kinder-) diëtist
coach/counselor NLP

Kristel Ruiter
diëtist
Marlies Dreijer
diëtist
Paul Keesom
(geriatrie-, sport-)diëtist



Hoofdlocatie
Penningweg 32 | 1827 JM Alkmaar
T (072) 562 77 71
E info@dietistafra.nl
W www.dietistafra.nl

layout: wokkeinvorm.nl
2019

OP ZOEK NAAR BALANS?

Praktijkinformatie Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk bestaat sinds 1 januari 2000.

De praktijk biedt verschillende mogelijkheden om cliënten te begeleiden bij hun zoektocht naar balans.

Naast voedings- en dieetadviezen kunt u bij ons terecht voor coaching/ counseling en maaltijdvervangers. Omdat ieder mens anders is, bekijken we per individu wat op dit moment nodig of gewenst is. De praktijk heeft spreekuren op diverse locaties in Alkmaar, Egmond aan Zee en Heiloo. Indien gewenst verzorgen we lezingen en cursussen op locatie. We hebben ook ervaring met de begeleiding van kinderen en (top)sporters. De praktijk is voortdurend in ontwikkeling, waardoor we steeds beter in staat zijn u als cliënt te helpen 'stralend in balans' te komen.



Een intakegesprek in de praktijk.

De intake

Het eerste gesprek duurt een uur. Tijdens dit gesprek brengen we in kaart hoe uw huidige situatie eruit-ziet en wat uw klachten zijn. Vervolgens bekijken we, samen met u, welke plan van aanpak het beste bij u past. Omdat onze diverse behandelmogelijkheden elkaar aanvullen en ondersteunen, kan het behandelplan ook bestaan uit een combinatie hiervan.

De diëtist

Voedings- en dieetadviezen worden gegeven door **Afra Ouwerkerk, Kristel Ruiter, Marlies Dreijer en Paul Keesom** allen afgestudeerd als diëtist. Naast mensen met overgewicht adviseren en begeleiden we ook mensen met andere voedingsgerelateerde problematiek. Hierbij kunt u denken aan oncologie, diabetes mellitus, verhoogd cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, maag- en darmklachten, COPD, ondergewicht, ondervoeding en voeding bij ouderen. We geven daarnaast voorlichting over gezonde voeding en andere voedingsgerelateerde thema's.

Coaching/counseling

Afra Ouwerkerk is afgestudeerd coach/counselor NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Wanneer het niet lukt om uw voedingsgewoonten blijvend te veranderen, kan coaching helpen om te onderzoeken wat u hierbij tegenhoudt. Tijdens de coachingsgesprekken krijgt u inzicht in uw valkuilen en hoe u daarmee om kunt gaan. Coaching kan ook worden ingezet bij niet-voedingsgerelateerde problematiek.

Maaltijdvervangers en eiwitdieet

Binnen onze praktijk bieden wij u de mogelijkheid gebruik te maken van maaltijdvervangers of een eiwitdieet. Voor mensen met overgewicht kan een maaltijdvervanger of eiwitdieet (tijdelijk) een goede ondersteuning zijn bij het afvallen. De afgelopen jaren hebben wij zeer positieve ervaringen opgedaan met deze ondersteuning.

Afspraken en verdere informatie

Consulten zijn uitsluitend op afspraak. Wij houden spreekuur overdag en in de avonden op diverse locaties. U kunt ons op werkdagen bellen of mailen om een afspraak te maken.

Telefoonnummer

(072) 562 77 71

Emailadres

info@dietistafra.nl



Paul, Kristel, Afra en Marlies

Voor nadere informatie over de praktijk, de adressen en spreekuurtijden van de diverse locaties, vergoedingsmogelijkheden en tarieven verwijzen wij u naar onze website: **www.dietistafra.nl**

De praktijk is aangesloten bij:

- NVD
 - Maatschap Voedingswijs
 - Diëtisten eerstelijns Noord-Kennemerland (deDenk)
- Ingeschreven in Kwaliteitsregister voor diëtisten en bij Kamer van Koophandel.*