



Hulp bij gezonde voeding en dieet

Het is niet makkelijk om altijd gezond te eten, of om gezonde eetgewoontes vol te houden. En hoe weet je nu wat gezond eten is? Volgens de één zijn koolhydraten de vijand, volgens de ander kun je niet zonder ze. Vind jij het ook lastig om feiten en fabels uit elkaar te houden met alle tegenstrijdige berichtgevingen? Er is genoeg hulp!

Budget preventie

Je kent het spreekwoord, voorkomen is beter dan genezen. In veel aanvullende pakketten zitten dan ook ruime vergoedingen voor preventie. Hierin zit een jaarlijks budget voor gezond leven, advies en begeleiding. Check jouw aanvullend pakket om na te gaan of onderstaande zorg erin zit:

- **Cursus voeding**

Deze cursus is erop gericht om je gezondheid te bevorderen en gezondheidsklachten te voorkomen. Deze dient gegeven te worden door een thuiszorgorganisatie, kraamcentrum, GGD of RIAGG.

- **Gezondheidstest**

Je kunt bij je werkgever een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) aanvragen. Hier wordt je algemene gezondheid getest maar ook gekeken naar je levensstijl en gewicht. Hieruit volgen adviezen waar je mee aan de slag kunt om het beste uit jezelf te halen.

- **Gewichtsconsulent**

Een consulente die is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) mag gezonde mensen met gewichtsproblemen begeleiden. Als er een medische of psychische oorzaak is van je overgewicht zal deze je doorverwijzen naar een dieëtist. Op www.gewichtsconsulenten.nl vind je een consulent bij jou in de buurt!

- **Diëtist**

Indien je de hulp van een diëtist wil inschakelen, heb je recht op een vergoeding van 3 behandelingen uit de basisverzekering. Let op, het eigen risico is hier van toepassing. Heb je deze drie uren gebruikt? Dan zit er in je aanvullend pakket vaak nog extra budget. (Tip!) Ga je naar een gecontracteerde zorgaanbieder? Dan heb je recht op gecontracteerde tarieven en kom je niet voor onverwachte kosten te staan. Deze aanbieders vind je in de zorgzoeker van je zorgverzekering.

Langdurige begeleiding voeding en bewegen

Wil je langdurig aan de slag met gezonde voeding en beweging? Dan is de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) wellicht de oplossing voor je! Hiervoor dien je een verwijzing te krijgen van je huisarts. Dit programma zit in de basisverzekering en hier is géén eigen risico op van toepassing. Meer weten? Neem in kijkje in de GLI folder.

Eerst zelf aan de slag?

Wil je zelf aan de slag? Of je meer verdiepen in een gezonde levensstijl en voeding? Op Aevitaal vind je een hele pagina met interessante artikelen over dit onderwerp. Bekijk [hier](#) het thema voeding.

