



Persbericht

Utrecht, oktober 2012

Careyn start cursus 'Eet je slanker!'

Overgewicht en obesitas vormen een groeiend probleem en vergroten het risico op het krijgen van o.a. hart- en vaatziekten, diabetes mellitus en gewrichtsaandoeningen. Goede redenen om af te vallen. Maar diëten zijn vaak lastig vol te houden omdat ze als streng, eenzijdig of onpraktisch worden ervaren. Stopt iemand het dieet, dan is de kans groot dat het oude eetpatroon weer wordt opgepakt en de kilo's er weer aanvliegen. Daarom organiseert Careyn de nieuwe cursus 'Eet je slanker!'. In de cursus 'Eet je slanker!' wordt de cursisten door diëtisten van Careyn geleerd wat voor hun belangrijk is om te veranderen in eetgewoonten maar ook in eetgedrag en hoe ze het kunnen volhouden.

Naast het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten, diabetes mellitus en gewrichtsaandoeningen betekent een gezond gewicht ook lekkerder in je vel zitten, meer energie en meer zelfvertrouwen. Werken aan een gezonder gewicht gaat niet zomaar. In de cursus 'Eet je slanker!' wordt daarom voornamelijk gewerkt aan het vergroten van de bewustwording van het eetgedrag en worden gezonde eetgewoonten aangeleerd. Door samen te veranderen krijgen cursisten steun en stimulans van elkaar om door te zetten. Aan het eind van de cursus zijn de cursisten gemiddeld 4 tot 6 kg afgevallen.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is voor mannen en vrouwen van 21 tot 70 jaar met overgewicht die zich willen en kunnen inzetten om gemotiveerd op een gezonde manier af te vallen. De cursus is niet geschikt voor zwangeren. Zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de cursus. De mate waarin is afhankelijk van de polis voor gezondheids cursussen. Deze informatie is ook op te vragen via Careyn Klantenservice 088 - 123 99 88 of via www.careynwinkel.nl

Meer informatie

Careyn is een actieve maatschappelijke onderneming die zich inzet voor de gezondheid en het welzijn van onze klanten, jong en oud, gezond of kwetsbaar. Als het nodig is, staan onze vakbekwame en betrokken medewerkers klaar om hulp en ondersteuning te bieden. Samen met andere zorgverleners, vrijwilligers, mantelzorgers en buurt- en wijkbewoners. Persoonlijk en altijd dichtbij, want samen werkt het beter.

////////////////////

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Franka van Eijndhoven, manager Communicatie, 06 - 51 52 33 27.