



## Hipro dieetproducten

### Boek nog dit jaar je intakegesprek!

Hoewel overgewicht een steeds groter probleem aan het worden is, hebben de zorgverzekeraars er toch voor gekozen om dieetadvies uit de basisverzekering te schrappen.

**In 2011 heeft iedereen nog recht op 4 uur dieetadvies in het basispakket. Ben je dus van plan om in het nieuwe jaar te starten met een dieet bij de diëtist? Wacht dan niet tot 2012, maar boek je intake gesprek alvast in 2011. De vervolgconsulten kun je dan voortzetten in het nieuwe jaar.**



#### Wil je ook in 2012 je dieetadvies vergoed krijgen?

Kijk dan [hier](#) welke zorgverzekeraars dieetadvies in hun pakket hebben opgenomen.

Weten bij welke diëtist je het Hippro-dieet kunt volgen? Bekijk [hier](#) het overzicht.



#### Wanneer starten met een dieet?

Beginnen is het halve werk. Wacht niet tot het nieuwe jaar om met een dieet te beginnen. Vaak gebruik je de periode voor het dieet juist als excuus om even extra te eten. De komende feestdagen zijn echter maar een paar dagen en geen reden om nu dus één maand later te starten met je dieet. In deze maand kun je met het Hippro dieet zelfs al 5 tot 10 kilo afvallen. Je maakt jezelf vaak wijs dat in januari starten echt beter is. Hoe eerder je start des te sneller je het gewenste resultaat zult bereiken.

Voordat je start met afvallen moet je veel motivatie en doorzettingsvermogen hebben om je dieet vol te houden en daarna je leefstijl te veranderen. Wanneer ga je op dieet en wat kan een diëtist voor je betekenen?

#### Een dieet starten:

- Als je je oude kleding niet meer past
- Je voelt je niet prettig met je huidige gewicht
- Je wilt afvallen voor een bepaald doel, bijvoorbeeld voor een vakantie.
- Je merkt dat je gezondheid achteruit gaat
- Je hebt een hoge bloeddruk

### Een dieet starten, jouw diëtist helpt:

- Als je een lage eigenwaarde hebt door je gewicht  
Je diëtist kan een coach voor je zijn om je gewicht te laten afnemen en je zelfvertrouwen te laten toenemen.
- Als je bij bepaalde emoties meer gaat eten  
Een diëtist kan je helpen inzicht te krijgen in je eetpatronen en hier samen met jou aan werken om dit te veranderen.
- Als je een zeer drukke leefstijl hebt.  
Ja het kost meer tijd om bij de diëtist langs te gaan, maar die zal je zeker heel veel praktische tips kunnen geven om het dieet naast je drukke leven vol te kunnen houden.
- Als je moeite hebt met volhouden.  
Als je bij eerdere diëten hebt gemerkt dat je het lastig vol kunt houden, kan een diëtist een goede stok achter de deur voor je zijn.
- Als je niet goed weet wat je na het dieet wel/niet mag eten  
De diëtist heeft zeer veel kennis van voeding en zal dit zeker op jou overdragen.

☎ 0228 724 628 - [info@hippro.nl](mailto:info@hippro.nl) - [www.hippro.nl](http://www.hippro.nl)