

Diëtistenpraktijk NutriFit krijgt nieuwe locatie in Oud-Beijerland

Diëtistenpraktijk NutriFit had, naast locaties in Vlaardingen en Schiedam, al een vaste plek in de Hoeksche Waard in Klaaswaal. Daar komt per 1 september een nieuwe locatie bij: Marie-José Torenvliet en Lilly Heijnen gaan ook vanuit het nieuwe vrouwencentrum LEIN in Oud-Beijerland voedings- en dieetadvies op maat geven.

NutriFit is al tien jaar in de Hoeksche Waard gevestigd en begint binnenkort aan een nieuw hoofdstuk met de opstart in LEIN, het nieuwe vrouwencentrum aan de Maseratilaan in Oud-Beijerland waar veel disciplines verzameld zijn en de zorg voor de vrouw centraal staat. „Een prachtig initiatief waar wij met onze diëtistenpraktijk graag bij aan wilden sluiten, aangezien het in LEIN straks draait om medische zorg, complementaire zorg, preventie en leefstijl. Het draait om de zorg voor de vrouw, maar mannen zijn uiteraard ook van harte welkom”, geeft Marie-José aan. „Bovendien was het een mooie gelegenheid om naast onze locatie in Klaaswaal ons werkterrein in de Hoeksche Waard te verbreden.”

Werkervaring

Samen met haar collega Lilly Heijnen bundelt zij 55 jaar aan werkervaring op het gebied van diëtetiek. „Bij mij is de aandacht voor het vakgebied al op jonge leeftijd ontstaan”, vertelt Marie-José. „Toen ik tien jaar oud was, begon ik met wedstrijdschwimmen. Met de juiste voeding probeerde ik mijn tijden te verbeteren. Daar is ook meteen de liefde voor de diëtetiek en alles wat ermee samenhangt ontstaan. Want in ons vakgebied komen heel veel aandachtsgedebieden samen: scheikunde, biologie, psychologie, maar ook communicatie. Het vereist een brede scholing en het is een

vakgebied dat voortdurend in beweging is.”

Gezond leven en een goede gezondheid kunnen niet los worden gezien van gezonde voeding. De diëtisten van NutriFit, de naam die staat voor fit door de juiste voeding, hebben een enorme expertise opgebouwd op het gebied van voedings- en dieetadvies. „Het advies dat je van ons krijgt is een combinatie van voedingswetenschap en orthomoleculaire geneeskunde, vertaald naar een persoonlijk advies”, beschrijft Marie-José. „Bij orthomoleculaire geneeskunde draait het om het juiste evenwicht in alle verschillende stoffen te vinden. Dat is voor iedere persoon en voor ieder lichaam anders dus het is een uitdaging om de juiste balans te vinden. Het is onze missie om de strijd rondom eten en diëten te verkleinen. Natuurlijk door inhoudelijk kundig te zijn, maar vooral door ons bewust te zijn van onze sterke punten en daar steeds beter in te worden. Hierdoor kunnen we de diepte ingaan en onze cliënten nog beter van dienst zijn.”

Maag- en darmklachten

Dat doet NutriFit bijvoorbeeld door het gebruikmaken van verschillende programma's. Eén daarvan is 'Blijve buik'. „Eén van onze specialisaties is de preventie van maag- en darmklachten. Bijna twee miljoen Nederlanders hebben last van een prikkelbare darm. Binnen dit programma namen we alle factoren die de spijsvertering beïnvloeden onder de loep. We kijken naar het dag- en eetritme, beweging, slaap, medicatie, maar ook stress en ontspanning. Welke rol spelen deze en andere factoren in het ontstaan en aanhouden van jouw buikklachten?”

Daarnaast is er het programma Nutriatleet, waarin de passie van Marie-José voor sport

en voeding duidelijk aan de oppervlakte komt. „Een programma voor de duursporter, wielrenner, triatleet of openwaterzwemmer, waarin we kijken wat het juiste eetpatroon voor die specifieke sporter is maar ook welke rol factoren als wedstrijdspanning en herstel spelen. Vanuit mijn interesse voor de sportdiëtetiek en als foodcoach ontwikkelde ik dit een compleet programma.”

Cursussen

Vernieuwing en verandering is steeds een grote uitdaging binnen NutriFit. De nieuwe locatie biedt wat dat betreft nieuwe kansen. „We gaan een kinderdiëtist aantrekken en willen straks op onze nieuwe locatie bij LEIN op wekelijkse basis lezingen en cursussen gaan houden die met ons werk en vakgebied te maken hebben. Veel draait tegenwoordig om vegan, maar hoe maak je daarin de juiste keuzes is een onderwerp dat we ook zullen behandelen. Maar ook onderwerpen als voeding tijdens de overgang of een prikkelbare darm, gezond en goedkoop koken en hoe koolhydraatbeperkt te eten. Die veelzijdigheid willen we blijven uitdragen.” Op woensdagavond 7 september zijn de eerste twee workshops. Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.nutrifit.nl.



 **NutriFit**
Fit door de juiste voeding


Nutriatleet

NutriFit
Maseratilaan 6
3161 NA Oud-Beijerland
06 40683804
info@nutrifit.nl

