

PROFIEL

Mijn naam is Kim Rouquart.

In 2008 studeerde ik af als professionele bachelor in de voedings- en dieetkunde te Gent. In het laatste studiejaar kwamen heel wat stages aan bod. Zo deed ik stage bij Alpro Soya, de Belgische Krijgsmacht, het Regionaal Ziekenhuis te Tienen en bij Diet Centers Group te Zellik.

Omdat sport een passie is, startte ik na mijn studies een bijscholing in de (top-) sportvoeding te Nijmegen (Nederland). Sinds januari 2009 ben ik dan ook in het bezit van een certificaat 'sportdiëtetiek'.

Sinds 2008 vestigde ik me als zelfstandige diëtiste (erkend door het RIZIV). In april 2015 verhuisde ik de praktijk naar Lubbeek.

PLAATS



Konterstraat 17
3210 Lubbeek

GSM:0475/51.21.15
e-mail: kim.rouquart@live.be

www.dietistekim.be

BTW BE 0808.082.155
RIZIV 5-61378-58-601

Voedingsdeskundige

-
Diëtiste

-
Sportdiëtiste



Kim Rouquart

Enkel op afspraak

ADVIES



Klein en groot zijn welkom voor:

- Gezonde voeding
- Gewichtsreductie op basis van
 - o Dagdagelijkse voeding
 - o Proteïedieet
- Gewichtsbeheersing
- Gewichtsvermeerdering
- Sportvoeding
- Cholesterolverlaging
- Bloeddrukverlaging
- Lactose-intolerantie
- Glutenintolerantie
- Maagaandoeningen
- Darmaandoeningen
- Voeding bij zwangerschap
- Voeding bij borstvoeding
- Diabetes (type 1 & 2)
- Vegetarisme
- Veganisme
- Leverproblemen
- Nierproblemen
- ...

VERLOOP



Het huidige voedingspatroon is de basis van het gewenste dieet. Samen naar een haalbare, blijvende oplossing streven is het doel.

Intake – gesprek (± 1h.)

Tijdens het eerste contact wordt het huidige voedingspatroon overlopen. Aan de hand van de 'actieve voedingsdriehoek' zoeken we samen naar een aangename haalbare oplossing omtrent voeding en beweging om jouw doelstellingen te verwezenlijken.

Vervolgconsultaties (± 20 à 30 min.)

De oplossingen die bij vorige consultaties aan bod kwamen, worden in de verdere consultaties opgevolgd. Zijn deze echt haalbaar? Wordt de gezonde aanpassing een gewoonte? Wat zijn de probleempunten? Voel je er jezelf goed bij? Ook tijdens verdere consultaties bekijken we samen je evolutie en hoe we deze kunnen behouden en/of aanpakken.

OPVOLGING



De eerste vervolgconsultaties vinden om de 14 dagen plaats.

Daarna wordt dit verlengd tot 1 maand, 3 maanden,...

Dit als doel om het nieuwe eet- en bewegingspatroon als gewoonte te aanschouwen.

Op deze manier is terugval minimaal.

Een afspraak maken kan telefonisch (0475/51.21.15) of via e-mail (kim.rouquart@live.be).