

Analyse of monitoring lichaamssamenstelling

Levenshygiëne

Voeding

Gezondheid

CODE PRODUIT

V0212

Thématique

Bevordering van gezonde en evenwichtige voeding.

Objectifs

De analyse van de lichaamssamenstelling moet de werknemer bewust maken van eventueel over- of ondergewicht.

Deze formule kan ook worden beschouwd als een onderdeel van de gewichtscontrolle tijdens of nadat het voedingspatroon wordt/werd aangepakt.

Programme

Individueel minigesprek over voeding met een analyse van de lichaamssamenstelling en een individuele vraag/antwoordsessie over het thema gezonde en evenwichtige voeding.

- Duur: 30 minuten.

- Inhoud: de sessie wordt geleid door een diëtist en bestaat uit 4 delen.

Analyse van de lichaamssamenstelling met een impedantiemeter:

- Gewicht
- BMI (Body Mass Index)
- % Vetmassa
- % Spiermassa
- Visceraal vetgehalte

Evaluatie van de gemeten lichaamssamenstelling, op basis van referentiewaarden

(afhankelijk van leeftijd en geslacht).

Sensibilisering en begeleiding in geval van gewichtsafwijkingen: overgewicht of te hoog vetpercentage, ondergewicht enz.

Vraag- en antwoordsessie met als thema gezonde en evenwichtige voeding. Deze formule omvat geen gepersonaliseerd voedingsadvies.

De evaluatie en bewustmaking worden gebaseerd op de voorgaande maatregelen tijdens een follow-up.

Méthode

Individuele sessies van 30 min. met een voedingsdeskundige.

Public

Elke werknemer die zich zorgen maakt over zijn of haar levensstijl, over zijn of haar voeding, of die opgevolgd moet worden wegens over- of ondergewicht.