



FITMATE METING

VASTSTELLEN VAN UW RUSTMETABOLISME
BINNEN 30 MINUTEN

- ✓ Inzicht in uw verbranding van calorieën in rust
- ✓ Gericht voedingsadvies voor het afvallen in vetmassa en/of aankomen in spiermassa
- ✓ Geheel of gedeeltelijk vergoed door de verzekeraar



weekstartgezond

STADSERF 108, 3112DX SCHIEDAM

T: 010-3076688

WWW.WEEKSTARTGEZOND.NL



Wat is de Fitmate meting?

Met de Fitmate wordt de Resting Energy Expenditure (REE) gemeten. Dat staat voor het rustmetabolisme, oftewel wat men verbruikt aan energie (in calorieën) in de rustsituatie. Als we die gegevens hebben, dan kunnen we uw huidige voedingspatroon aanpassen naar uw behoeften en doelen. Met behulp van een persoonlijk voedingsadvies wordt gezond eten nog makkelijker!

Hoe werkt het?

Analyseapparatuur wordt aangesloten op een doorzichtige ventilatiekap welke afgedekt over u heen wordt geplaatst.

Hier wordt gedurende 25 minuten een constante luchtstroom doorheen gezogen. Door het meten van de concentraties in- en uitgaande lucht kan uw energieverbruik in rust (REE) worden berekend. Dit energieverbruik wordt in calorieën weergegeven.



weekstartgezond

T: 01 0-3076688

WWW.WEEKSTARTGEZOND.NL



Wat moet u doen vóór de meting?

Voedsel, alcohol, cafeïne, nicotine, weinig slaap en beweging beïnvloeden de resultaten van de meting. U wordt verzocht om 5 uur vóór de meting niet te eten of koffie te drinken, 2 uur vóór de meting niet te roken. Probeer ook niet met de fiets naar de praktijk te komen op de dag van de meting (u moet in een rusttoestand zijn). Water drinken en een stukje lopen van 5 minuten kan prima.

Hoelang duurt de meting?

De Fitmate meting duurt 25 minuten en het uitwerken van het voedingsadvies bedraagt ongeveer 20-30 minuten. Het is mogelijk om de meting vroeg te plannen, zodat u daarna kunt ontbijten.



weekstartgezond

T: 01 0-3076688

WWW.WEEKSTARTGEZOND.NL



Veiligheid & kwaliteit

In onze praktijk staat uw veiligheid voorop.

Daarom wordt na iedere meting het hele apparaat gereinigd volgens een protocol welke in ziekenhuizen en onderzoekscentra wordt gebruikt. De ruimte wordt na gebruik zo goed mogelijk geventileerd.

Diëtistenpraktijk Weekstartgezond is aangesloten bij het Kwaliteitsregister Paramedici (KP) & de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). De kwaliteit van de geleverde zorg wordt op deze wijze gewaarborgd.



weekstartgezond

T: 01 0-3076688

WWW.WEEKSTARTGEZOND.NL



Tarieven & vergoedingen

De meting wordt gedeeltelijk of geheel vergoed door uw zorgverzekeraar. Laat ons weten waar u verzekerd bent en we zullen dit bespreken.

Geïnteresseerd?

Voor het maken van een afspraak of het beantwoorden van uw vragen kunt contact met ons opnemen via:

Tel: 010 – 3076688

Email: info@weekstartgezond.nl

Bekijk onze informatieve video op onze website:
weekstartgezond.nl/fitmate-meting/



weekstartgezond

T: 010-3076688

WWW.WEEKSTARTGEZOND.NL