



# MoveDis journaal



**MoveDis is verhuisd!!!**

*"We only grow when we step outside our comfort zone"*

**Onze nieuwe adresgegevens**



**MoveDis voedings- en bewegingspraktijk**  
Beijerlandsestraat 51  
3074 RB Rotterdam

**Telefoon:** 010- 291 96 75  
**Fax:** 010- 291 96 77  
**E-mail:** [info@movedis.nl](mailto:info@movedis.nl)  
**Internet:** [www.movedis.nl](http://www.movedis.nl)  
**24-uur gratis informatie:** 0880-102030

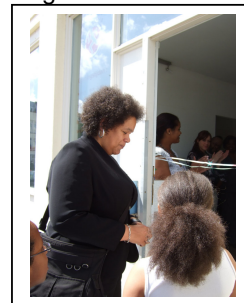
**Openingstijden:**  
ma t/m vr 09.00 – 21.00 uur  
**Sport:** ma t/m vr 09.00-12.00 uur  
en 14.00-21.00 uur



## 07-07-'07 Opening MoveDis

Na alle nodige verbouwingen voor de verhuizing naar de Beijerlandsestraat 51, vierde MoveDis zaterdag 7 juli 2007 de feestelijke opening. Het was een geslaagde middag waarop genodigden en passanten onze nieuwe locatie konden bezichtigen. Het officiële gedeelte werd verzorgd Dagmar Oudshoorn, voorzitter van het dagelijks bestuur in deelgemeente Feijenoord. Na een korte speech knipte zij, samen met Mayi Alvares, de MoveDis-lint door. Ons team is enthousiast over de praktijk en de extra mogelijkheden die het biedt.

Binnenkort kunt u onder de publicaties van onze website foto's bekijken en met ons nagenieten van deze gezellige en vooral droge middag.



## De nieuwe praktijk ...

Onze praktijk is met de verhuizing een stuk gegroeid. Zo hebben wij nu 2 ruime spreekkamers waardoor er de mogelijkheid ontstaat om dubbele spreekuren te draaien. Ook hebben wij de beschikking over twee grote sportruimten. Voor de volwassenen is een sportruimte ingericht met een verscheidenheid aan cardio-apparaten. De tweede sportruimte is speciaal voor kinderen. Hier hebben zij de ruimte om tijdens het 'Kidshour' actief bezig te zijn doormiddel van sport, spel en dans.

Na de inspanningen kan men zich oprispen in de douche of zich ontspannen in onze sauna.

MoveDis beschikt nu ook over een professionele keuken waar workshops voor volwassenen en kookprojecten voor scholieren gegeven zullen worden.

Onder het pand bevind zich een zeer grote ruimte die gebruikt zal gaan worden als vergaderruimte en als zogenaamde 'studentenkamer'. Een plek waar rustig en ontspannen gewerkt en overlegd kan worden.



## Rebus



-R



- PA



-KO



- F



- KE



-SPINA Z = T

**MoveDis voedings- en bewegingspraktijk**  
Beijerlandsestraat 51 • 3074 RB Rotterdam • ☎010-2919675  
mobiel: 06- 282 591 09 • fax: 010-2919677 • e-mailadres: [info@movedis.nl](mailto:info@movedis.nl)  
internetadres: [www.movedis.nl](http://www.movedis.nl)



## En dan nog dit ...

### Wist u dat ...

- Onze website compleet vernieuwd is.
- Er bij deze nieuwsbrief een cadeautje zit 🍷
- Wij ook huisbezoeken verzorgen.
- Het sporten voor iedereen is! Je hebt er geen verwijsbrief voor nodig.
- Er maandag om 16.00 uur en woensdag om 13.00 uur sporten is voor kinderen van 6 t/m 12 jaar ...
- ... dit **Kidshour** heet ...
- ... dit onder begeleiding van een super enthousiaste leraar gebeurt ...
- ... alle kinderen zich hiervoor kunnen opgeven!
- Renske, Lisette en Kathleen ook cursussen verzorgen ...
- Wij dit niet alleen in MoveDis doen ... maar op verzoek ook op locatie!

### Nieuwe praktijk, dubbele spreekuren!

Twee spreekkamers betekent ook de mogelijkheid tot dubbele spreekuren. Daarom kunnen wij nu meer mensen begeleiden ... en dat zonder wachtlijst!

### Huisbezoek

Mocht iemand niet in de mogelijkheid zijn om naar onze praktijk te komen dan brengen wij graag een huisbezoek.



### De diëtist ... is van vele markten thuis!

De diëtist staat veelal bekend als de expert als het om afvallen gaat. Maar de kennis van een diëtist is veel breder. Zo geven wij ook adviezen bij de meest uiteenlopende voedingsproblemen en/of ziekten. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- voeding bij zwangerschap;
- baby- en kindervoeding;
- vegetarische voeding;
- voedselintolerantie;
- voedselallergie;
- darmproblemen zoals obstipatie, spastische darm, coeliakie;
- galaandoeningen;
- jicht;
- nierfunctiestoornissen;
- begeleiding bij kanker.

### Tarieven sport

Omschrijving		
Losse les	€ 6,-	
	<b>per maand</b>	<b>per kwartaal</b>
1 x per week	€ 20,-	€ 51,-
2 x per week	25,-	66,-
3 x per week	35,-	96,-
Onbeperkt	40,-	111,-

### Kidshour

	per maand
1 x per week	€ 13,50
2 x per week	27,-

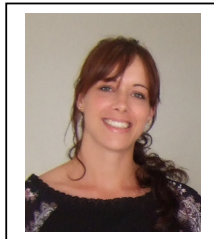


**NEDERLANDSE VERENIGING  
VAN DIËTISTEN**

## Even voorstellen ...

### Lisette Kuik

Mijn eerste werkzaamheden voor MoveDis waren het geven van Kookclinics. Vanwege de leuke samenwerking ben ik sinds mei 2007 begonnen met het draaien van spreekuren. Naast het werken als diëtist volg ik de opleiding Algemene Gezondheidswetenschappen in de richting van Voeding en Gezondheid.



### Nieuws

**Aspartaam is een prima alternatief voor suiker. Deze zoetstof is uitgebreid onderzocht en veilig bevonden. Er is geen verband met gezondheidsklachten en aandoeningen.**

Toch doen over de zoetstof aspartaam allerlei geruchten de ronde, vooral op internet. Daarbij wordt de zoetstof in verband gebracht met allerlei ziekten en kanker, zoals leukemie. Dit is onterecht. Eind 2006 werd dit nog eens bevestigd door het Amerikaanse National Cancer Institute met de uitslag van een onderzoek onder ruim 500.000 mensen. Hieruit blijkt geen verband tussen het drinken van frisdrank met aspartaam en kanker. Ook KWF/Kankerbestrijding onderschrijft de veiligheid van aspartaam.

Bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)