

Movir introduceert Online Voedingscoach

Gezond eten zorgt ervoor dat mensen zich fitter voelen en minder vatbaar zijn voor ziektes. Dat is niets nieuws. Vaak blijkt het toch lastig om gezond te eten en vooral om daarmee door te gaan. Soms komt dat door onwetendheid. Zo zijn er producten die op zich wel gezond zijn, maar die in combinatie met bepaalde andere producten een stuk minder gezond zijn. Uit ervaringscijfers blijkt dat vrijberoepsbeoefenaars onregelmatig eten. Zo slaan zij vaak de lunch over, nemen veel cafeïne tot zich en gebruiken zij veel producten waar (te) veel suiker in zit om het hoge werktempo vol te kunnen houden.

En dat terwijl gezonde voeding zich terugbetaalt in de vorm van fitheid, een gezond gewicht en een toename van de weerstand. Bovendien helpt gezonde voeding bij het omgaan met stress. Soms ontbreekt net dat ene zetje of die stok achter de deur. Vandaar dat arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir in samenwerking met haar preventiepartner ICAS de Online Voedingscoach introduceert. Movir-verzekerden en hun inwonende gezinsleden kunnen kosteloos gebruikmaken van deze nieuwe preventietool.

De Online Voedingscoach biedt Movir-verzekerden inzicht in hun voedingspatroon. Aan de hand van een online voedingsdagboek werkt de verzekerde aan zijn persoonlijke doel: zich fitter voelen, afvallen, aankomen of op gewicht blijven. Hij krijgt daarbij hulp van een professionele voedingscoach van ICAS.