



"Samen gecoacht  
worden naar een  
vitaler lichaam"

## INSCHRIJVEN!

---

Deze workshop wordt op meerdere plaatsen in Nederland aangeboden.

Voor data, locaties, kosten\* en  
aanmelden: [www.malnucare.nl](http://www.malnucare.nl)

\*Vergoeding is mogelijk via uw zorgverzekeraar.  
Voor meer informatie, zie website.

Diëtistenpraktijk MalnuCare  
presenteert

## GEWICHTSTOENAME NA BORSTKANKER, HOE VERDER?



# WIE ZIJN WIJ?

---

MalnuCare is een diëtistenpraktijk, o.a. gespecialiseerd in oncologie. Samen met een fysiotherapeut en coach hebben wij een workshop ontwikkeld om te zorgen dat jij weer goed in je vel gaat zitten!

Je leven komt nogal op zijn kop te staan door zoiets ingrijpend als borstkanker. Dit is niet alleen tijdens de ziekte, maar vaak ook nog daarna.

Veel vrouwen zijn zoekende naar hun oude of juist een nieuwe leefstijl. Hoe pak je de draad weer op nu je lichaam zo veranderd is?



## Hoe pak je de draad weer op?

## Hoe ga je om met ongewenste gewichtstoename?



# WORKSHOP

---

## BEN JIJ:

- Recent behandeld voor borstkanker?
- Krijg je momenteel anti-hormoontherapie zoals bijvoorbeeld letrozol of tamoxifen?
- Worstel je met je gewicht en/of de toename daarvan?

Dan zijn wij opzoek naar jou!

## INHOUD

- 6 groepsbijeenkomsten in 12 weken
- Thema's hormoontherapie, voeding, spiermassa, gedragsverandering en zelfbeeld komen aan bod.
- Vóóraf aan de bijeenkomsten krijgt iedere deelnemer een individueel gesprek met de diëtist waarbij tevens de lichaamssamenstelling (vocht-, vet- en spiermassa) wordt gemeten.
- Na 12 weken volgt een eindgesprek en doen we de meting van de lichaamssamenstelling opnieuw. Je ziet direct jou resultaat!

**MalnuCare**  
als eten een zorg wordt