

We gaan u helpen op een aantal manieren.

U ontvangt bij dit programma, behalve een uitgebreid theorie- en werkboek:

- Kennis over voeding, dieet en de principes van het PLID dieet.
- Intensieve begeleiding, door een gekwalificeerde en gespecialiseerde arts tijdens de tweewekelijkse bijeenkomsten van het programma. De begeleiding bestaat uit onder meer meting van de lichaamssamenstelling, kennis verwerven over een gezonde leefstijl en motiverende steun.
- Bewustwording van uw eigen leefstijl, voeding en zwakke momenten door het bijhouden van een gericht dagboek.
- Helpen met het aanleren van gezonde gewoontes. Als u een nieuwe gewoonte 6 weken volhoudt, wordt het veel gemakkelijker deze permanent vol te houden.
- Een nieuwe benadering van eten en drinken, gericht op kwaliteit, gezondheid en genieten.
- U krijgt hulp bij het leren omgaan met moeilijke momenten.

Contact

werkdagen 09.00-11.00 uur
0570-677000

Email

Voor algemene vragen
info@dokterslot.nl
[www:paracelsusmc.nl](http://www.paracelsusmc.nl)

Paracelsus Medisch Centrum
Leeuwenbrug 11
7411TE Deventer

PLID

ParacelsusMC Laag Insuline Dieet



Het PLID®-voedings- en leefstijlprogramma

Het PLID®-programma, ontwikkeld door de integrale arts en oud-huisarts René Slot, is een medisch programma waarbij de deelnemers niet alleen afvallen, maar ook hun gezondheid verbeteren.

Het programma vindt plaats onder medische begeleiding en via persoonlijke coaching. De deelnemers volgen een gestructureerd persoonlijk programma van 6 maanden, dat leidt tot gezondheidsverbetering en blijvend gewichtsverlies.

Resultaten van deelnemers

Verlies van 10-15 kg vet in 3 maanden.

Behoud van spiermassa, waardoor het figuur en de spiermassa in stand blijft.

Verbetering van gezondheid: daling van de bloeddruk, daling van de suikerspiegel en verbetering van diabetes (suikerziekte), verbetering van het cholesterolgehalte, een hoger energieniveau, meer vitaliteit en een betere conditie.

Vermindering van de buikomvang (10-15 cm taillevermindering in 3 maanden = circa 2 kledingmaten).

Bewezen vermindering van medicijngebruik, vooral van medicijnen tegen de hoge bloeddruk, tegen diabetes (zowel tabletten als insuline) en cholesterolremmers.

Door verandering van de leefstijl kan het gewicht ook na staken van het programma nog verder normaliseren.

Het programma ziet er als volgt uit

Het programma start met een intake door een arts zodat het dieet ook veilig voor mensen met een ziekte te volgen is. De intake omvat een lichamelijk onderzoek, een bloedonderzoek op risicofactoren (suiker, cholesterol), een BIA-meting van de lichaamssamenstelling (vet, magere massa en vocht) en een beoordeling van ziekte en medicatiegebruik.

Dan volgen drie maanden gewichtsreductie met iedere 2 weken een controle en coaching gesprek.

De tweede periode van drie maanden zijn gericht op stabilisatie van het gewicht en permanente verandering van eetgewoontes en leefstijl (één keer per maand).

De eerste drie maanden worden 2x per dag maaltijdvervangers gebruikt, die aan de hoogste EU-eisen voldoen met de juiste hoeveelheid voedingsstoffen, vitamines en mineralen en een laag suikergehalte hebben. 's Avonds wordt één normale maaltijd, eventueel samen met partner en gezin gegeten.

Het programma kan daarmee een verbetering van een metabool syndroom geven (de gevaarlijke combinatie van overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk en een verhoogd cholesterol). Dit kan leiden tot een reductie van medicijngebruik.

Waarom het PLID®-programma?

Veilig, vlot en effectief vet verliezen zonder honger

Geleidelijk vindt een verandering van de leefstijl plaats, die na de gewichtsreductie-fase blijvend vol te houden is. Vandaar de uitspraak: "Het PLID®-programma is het laatste dieet wat iemand hoeft te volgen".

Het dieet is eenvoudig ook glutenvrij te volgen, zonder tekorten en zonder honger.

PLID® biedt integrale aanpak van het probleem: overgewicht en ongezonde leefstijl. Er wordt gewerkt aan: Leren omgaan met moeilijke momenten, doelen stellen en volhouden, gezond koken met voldoende smaak en genieten en voldoende bewegen.

PLID® staat voor het ParacelsusMC Laag Insuline Dieet: door de intake van snelle suikers te verminderen neemt het gewicht af en de energie toe. Ook verbetert hierdoor de diabetes, de hoge bloeddruk en het cholesterolgehalte.

De kosten

Het PLID®-programma duurt 6 maanden. De kosten bestaan uit twee gedeelten: consultkosten voor de medische begeleiding en programmakosten. De kosten voor de medische consulten zijn €85,- per maand (2x €42,50) en €85,- per maand voor de programmakosten.

Voor deze investering in uw gezondheid krijgt u het volgende:

Medische begeleiding door een arts bestaande uit: Een langdurige intake en instructie over het programma, 3x een check up (bij aanvang en na 3 en 6 maanden). Daarnaast 10 medische consulten en coaching gesprekken (7 in de eerste 3 maanden en 3 in de tweede 3 maanden).

De programmakosten, totaal €510, omvatten o.a. maaltijdvervangers voor ontbijt en lunch voor 3 maanden en PLID® theorie- en werkboek.

De medische kosten, totaal €510, kunnen afhankelijk van uw polis, deels door de zorgverzekeraar vergoed worden vanuit de aanvullende verzekering, afhankelijk van uw polis. De totale kosten van het programma zijn €1020,-. Dit bedrag kan in zes maandelijks termijnen van €170,- betaald worden. Als u het programma ineens betaalt zijn de kosten €970,-.

Als u interesse in dit programma hebt, kunt u een afspraak maken voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek over de mogelijkheden die het PLID®-programma biedt in uw situatie. Dit omvat tevens een BIA meting van de lichaamssamenstelling en een persoonlijk advies.