

FYSIO  
therapie  
EEFDE

# fit en gezond gew!cht

beweegprogramma



'Eigenlijk ben ik te zwaar en beweeg ik te weinig, daar moet ik nu toch echt eens wat aan doen.'

Komt dit u bekend voor en hebt u, ondanks uw goede wil, de ervaring dat het meestal blijft bij dit vage voornemen? U bent niet de enige. Het veranderen van onze gewoontes en ons gedrag is heel moeilijk, zeker als we dat helemaal op eigen kracht willen bereiken.

Om u te ondersteunen in het bereiken van blijvend gewichtsverlies door meer bewegen en gezonder eten bieden wij het beweegprogramma

#### **Fit en Gezond Gewicht.**

Het doel van dit programma is het ontwikkelen van een actievere leefstijl en het bewust maken van een gezonde voedingskeus. We helpen u om geleidelijk aan uw dagelijkse patroon waar nodig te veranderen. Het kost tijd om veranderde gewoontes te integreren in het dagelijks leefpatroon. We werken daarin samen met een voedings-deskundige die u geen strakke diëten gaat opleggen maar u wel informeert en begeleidt bij gezond eten.

U zult merken dat er over voeding best nog iets te ontdekken en te leren valt!

In dit beweegprogramma van een jaar gaat u drie maanden trainen in een groep gelijkgestemden, daarna drie maanden in een algemene trainingsgroep. In dat half jaar haalt u het gewichtsverlies dat aan het begin is afgesproken, waarbij minimaal 5 kg wordt nagestreefd. Verder voldoet u dan minstens aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en heeft u uw levensstijl al behoorlijk aangepast. In overleg kiest u voor het resterende half jaar een manier van bewegen die bij u past waarna we u aan het einde van het jaar opnieuw uitnodigen voor de laatste test.

Bewegen heeft naast het verbeteren van uw conditie en gewichtsverlies een gunstig effect op uw bloeddruk en cholesterol en vergroot de bot-dichtheid. Ook vermindert het uw risico op hart- en vaatziekten en de ontwikkeling van diabetes type 2. Door te bewegen gaat u zich fitter voelen.

Het beweegprogramma wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars mits u voldoet aan de criteria. Hiervoor kunt u het best even contact opnemen met de praktijk.

Voor informatie of om u op te geven belt of mailt u FYSIOtherapieEEFDE of komt u even binnenlopen bij de praktijk aan de Rustoordlaan 10.

FYSIO  
therapie  
EEFDE

Rustoordlaan 10, 7211 AX Eefde  
telefoon 0575-515655  
info@fysiotherapie-eefde.nl  
www.fysiotherapie-eefde.nl

> fit