

Wie zijn wij?

Fysiogroep Waterland en Diëtistenpraktijk Suus bieden samen de gecombineerde leefstijlinterventie 'De BeweegKuur' aan.

De BeweegKuur is een 2 jaar durend programma met als doel het aanleren van een gezonde leefstijl.

Het programma wordt gegeven door Robin Bont, fysiotherapeut & leefstijlcoach, en door Suzanne Vonk, diëtist & leefstijlcoach.



Wilt u deelnemen of meer informatie?

www.gliwaterland.nl

info@gliwaterland.nl

0299 - 65 34 99

Locatie:

Fysiogroep Waterland

Swaensborch 11c

1141 VZ Monnickendam



- Wilt u graag afvallen?
 - Wilt u fitter worden?
 - Maar lukt het niet?
- Wij zijn er voor u!

Inhoud programma

De BeweegKuur is een programma van 2 jaar met individuele afspraken en groepsbijeenkomsten.

Tijdens het programma gaat u samen met een leefstijlcoach, diëtist en beweegprofessional verschillende doelen opstellen om uw leefstijl te veranderen.

Tijdens de groepsbijeenkomsten bespreken we verschillende leefstijl onderwerpen, kunt u van andere deelnemers leren en is er ruimte om vragen te stellen.



Vergoeding zorgverzekering

Het programma wordt door de zorgverzekeraar vergoed vanuit de basisverzekering zonder aanspraak te maken op uw eigen risico. Om deel te mogen nemen heeft u een verwijzing nodig van de huisarts.

Waar moet u aan voldoen?

- Voldoende motivatie & minimaal 18 jaar oud
- Overgewicht (BMI tussen de 25 en 30) met een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten of
- Ernstig overgewicht (BMI van 30 of hoger).

www.gliwaterland.nl



Onderwerpen groepsbijeenkomsten

- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Stress en ontspanning
- Veranderen van gewoontes
- Invloed van de omgeving

