

SAMEN SPORTIEF IN BEWEGING



**Een gecombineerde
leefstijlinterventie (GLI) voor
volwassenen met overgewicht en
een verhoogd gezondheidsrisico.**

We begeleiden deelnemers naar een
gezonde leefstijl. Na deelname aan het
programma beweeg je meer, eet je
gezonder en voel jij je sterker en vitaler!

De zorgorganisaties
Deux leefstijl (Judith Pelleboer),
Move2Jet (Herriet van Triest) en
Frix Fysio & Performance in Elburg
slaan de handen ineen en starten
deze gecombineerde leefstijl-
interventie (GLI) in Elburg.

Deux Leefstijl
Leefstijl- & Vitaliteitscoach

MOVE2JET
MOVE TO HEALTH

Frix
Fysio & Performance

JOUW EIGEN LEEFSTIJLPROGRAMMA DOE JIJ MEE?

SPORTIEF IN BEWEGING



Samen Sportief in Beweging is een leefstijlprogramma voor mensen die overgewicht, last van stress of andere gezondheidsklachten hebben.

Voor wie?

Je mag meedoen als je 18 jaar of ouder bent en overgewicht of obesitas hebt (BMI hoger dan 25). Je hebt alleen een doorverwijzing van je eigen huisarts nodig. De huisarts bepaalt of je overgewicht of obesitas hebt aan de hand van jouw BMI.

Wat gaan we doen?

In onze groepsbijeenkomsten leer je gezonder leven en hoe je op een leuke manier meer beweegt. Je krijgt inzicht in diverse leefstijlpijlers die invloed hebben op jouw gezondheid. Zo komen er diverse thema's aan bod zoals: slapen, voeding, stress, ontspanning en beweging.

Je krijgt hulp van een team van professionals. Zoals een integraal leefstijlcoach, voedingsdeskundige, fysiotherapeut, oefentherapeut en sportaanbieders in jouw buurt.

Hoe kan je meedoen?

Meld je aan via onderstaande gegevens en vraag om een doorverwijzing bij je huisarts of praktijkondersteuner. Vraag of je mee mag doen met dit GLI-programma: Samen Sportief in Beweging.

Resultaat

Het resultaat van meedoen aan een GLI is dat jij je fitter en gezonder voelt en dat je ontdekt hoe leuk samen sporten is. Kortom, je leert:

- ✓ Meer bewegen
- ✓ Gezonder eten
- ✓ Goed slapen en ontspannen
- ✓ Minder stress ervaren
- ✓ Hoe je een gezonde leefstijl kan volhouden

Kosten?

Het kost geen geld om mee te doen. De kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Locatie

Frix Fysio & Performance aan de Industriestraat 18A in Elburg.



DOE JIJ MEE?

Wil je meer informatie of je aanmelden voor dit programma? Neem contact op via: 06 50 52 66 51 (Herriet van Triest) of 06 53 76 27 90 (Judith Pelleboer) of mail naar: gli@frixfysio.nl

