

SAMEN SPORTIEF IN BEWEGING

naar een gezonde leefstijl

Lekker bewegen en gezonder eten. Dat is een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl levert je veel op:

- Je bent minder moe
- Je zit lekkerder in je vel
- Je hebt minder last van je gewrichten
- Je krijgt gezondere bloedvaten
- Je bloeddruk wordt lager
- Je weegt minder
- Je loopt minder risico op een hartziekte
- Je loopt minder risico om diabetes (suikerziekte) te krijgen

Wil jij dat ook allemaal?

Doe dan mee met Samen Sportief in Beweging. Dan leer je alles over gezond eten en meer bewegen. Samen met een leefstijlcoach ga je werken aan een gezondere leefstijl. Dat doe je in een gezellige groep, bij jou in de buurt.

Dit is Samen Sportief in Beweging:

- Je start met een kennismaking
- Daarna start de basiscursus. Deze cursus duurt 8 weken
- Tijdens de basiscursus krijg je iedere week 2 uur begeleiding bij bewegen
- Tijdens de basiscursus krijg je ook iedere week 1 uur les over gezonde voeding
- Je hebt daarna regelmatig een gesprek met je leefstijlcoach
- Het totale traject duurt 2 jaar.

Vergoed vanuit de basisverzekering

Samen Sportief in Beweging is goedgekeurd door het RIVM. Daarom wordt het volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Het gaat ook niet van je eigen risico af. Daarvoor wordt wel van je verwacht dat je ook echt meedoet en na de basiscursus gezond blijft eten en bewegen.

*Sami (42):
'Ik heb veel steun gehad van andere deelnemers, en voel me veel fitter nu.'*

*Joke (63):
'Ik beweeg nu een paar keer per week in de buurt, gezellig met anderen.'*

Samen sportief in beweging is een leefstijlprogramma. Het wordt ook wel een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) genoemd. In de GLI gaat het om gezonder eten, meer bewegen en het veranderen van gedrag. Omdat het 2 jaar duurt, ga je echt blijvend je gewoontes veranderen.

Ook meedoen? Vraag dan een verwijzing bij jouw huisarts of praktijk-ondersteuner. Voor meer informatie kun je bellen of mailen met:

Naam:

Tel:

Mail:

