



In samenwerking met:



## Obesitas Centrum

verander je **lijf**style



Met de ontwikkeling van de obesitas poli heeft sportfysiocenter voor u een ' **lijf**style changing ' programma opgezet. U krijgt de kans om 2 jaar lang onder begeleiding van professionals deel te nemen aan dit programma en uw leven om te gooien.



TOP sport begeleiding voor iedereen

Als uw zorgverzekering de kosten niet of niet geheel dekt of u heeft vragen over de kosten, neem dan contact op met Sportfysiocenter Krimpen.

Contact informatie:

U kunt op verschillende manieren contact met ons opnemen:

- Stuur een e-mail met uw naam, postcode, huisnummer, woonplaats en telefoonnummer naar [INFO@SPORTFYSIOCENTER.NL](mailto:INFO@SPORTFYSIOCENTER.NL)
- Bel met ons Sportfysiocenter telefoonnummer: 0180-523214



[WWW.SPORTFYSIOCENTER.NL](http://WWW.SPORTFYSIOCENTER.NL)

[info@sportfysiocenter.nl](mailto:info@sportfysiocenter.nl)

# Verander je **Lijf**style

Dit programma richt zich op lijfstyle verandering bij mensen met obesitas. Een lijfstyle verandering met betrekking tot de voedingsgewoonte en het beweegpatroon. Veel mensen kunnen goed afvallen maar vallen vaak weer terug in oude gewoonten van verkeerd of te veel eten en te weinig bewegen. Het beheersen van het gewicht is voor mensen met obesitas een levenslange opgave en gaat vaak gepaard met frustraties. Ons 2 jarig programma leert u om te gaan met de obesitas en uw gewicht te beheersen.

## Wat is uw BMI?

BMI staat voor body mass index en is algemeen geaccepteerd als maat voor overgewicht. Bij een BMI van 25+ heeft u overgewicht wanneer u BMI hoger is dan 30 spreken we over obesitas. Wilt u weten wat uw BMI is?loop eens vrijblijvend binnen bij ons sportfysiocenter.



## Wat kunt u verwachten?

Gedurende 2 jaar neemt u deel aan het programma. Van deze 2 jaar zijn de eerste 16 weken het meest intensief. Voordat u start met ons programma wordt er eerst een uitgebreide test en intake gedaan. Dit wordt gedaan om het programma zoveel mogelijk op uw persoonlijke situatie af te stemmen en eventuele risico 's uit te sluiten. Tevens zal er voordat u start een groepsbijeenkomst zijn waarbij door uw fysiotherapeut en dietist meer verteld wordt over het programma dat u gaat volgen en u de mogelijkheid heeft om nog meer te vragen. Na deze bijeenkomst gaat u van start. We starten met een intensief programma van 12 weken waarbij u 2x per week traint onder begeleiding van uw fysiotherapeut en regelmatig contact heeft met dietiste en psycholoog. Ook zal er met uw toestemming regelmatig contact zijn met uw huisarts. Na deze 12 weken wordt u geacht steeds minder begeleiding nodig te hebben zodat u na 2 jaar tot de conclusie komt dat U UW LIJFSTYLE HEEFT VERANDERD!

## Is het iets voor mij?

Vaak moe, zere gewrichten, uitpuffen nadat u een trap bent opgelopen en heeft u hierbij ook nog eens een BMI van 30+? Dan is het zeker iets voor u. Met een BMI van 30+ heeft u grotere



kans om aandoeningen zoals suikerziekte, hart en vaat ziekten of gewrichtsschade te ontwikkelen.

Minder gewicht, een gezonder eetpatroon en een goede conditie helpen de kans op deze aandoeningen te verminderen. Onze fysiotherapeuten, dietisten en psychologen kunnen u hiermee helpen.

## Ik wil meedoen, wanneer mag dat?

Om deel te nemen heeft u altijd een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. Daarnaast moet uw BMI boven de 30 zijn. Wij kunnen dit vrijblijvend voor u uitrekenen.

## Wat kost het?

De kosten van het programma zijn afhankelijk van uw verzekering. Er zijn verschillende zorgverzekeringen die ons programma willen vergoeden.