



FysioHilversum

Praktijk voor fysio- en manuele therapie

FysioHilversum | Beter in beweging

Vaartweg 163c 1217 SP Hilversum T 035 623 53 00

info@fysiohilversum.nl www.fysiohilversum.nl

Gezond en Actief

Gezond en Actief?

Bent u te zwaar?

Bent u vaak moe?

Eet u vaak niet al te gezond?

Doet u weinig of niets aan sport?

Moet u vaak plassen?

Hebt u vaak dorst?

Als het antwoord op één of meer van deze vragen JA luidt, dan is het belangrijk dat u actief met uw gezondheid aan de slag gaat.

Gezond en Actief helpt u daarbij. Kies voor uzelf!

Een gezonde en actieve leefstijl:

- leidt tot betere conditie en belastbaarheid
- heeft gunstig effect op uw gewicht
- heeft gunstig effect op uw cholesterolwaarden
- heeft gunstig effect op uw bloeddruk
- verlaagt de kans op hart en vaatziekten in de toekomst
- verlaagt kans op het krijgen van diabetes beduidend
- geeft een fit gevoel en meer energie

FysioHilversum biedt u daarom een op uw situatie toegespitst programma:

Gezond en Actief.

Wat is Gezond en Actief?

Gezond en Actief is een begeleidingsprogramma dat u helpt een gezonde en actieve leefstijl te ontwikkelen.

Na een persoonlijk intake gesprek en een uitgebreide Fysiofitheidsscan krijgt u een advies op maat, waarin voor u belangrijke aspecten zijn opgenomen:

- uw persoonlijke doelstellingen

- uw voorkeuren voor sporten / bewegen
- uw niveau
- indien nodig afstemming met uw huisarts
- multidisciplinaire samenwerking met diëtisten of andere specialisten
- evaluatiemomenten

Dit advies wordt uitgebreid met u besproken. Mede op basis van uw eigen voorkeuren, wordt een programma vastgesteld. Daarna gaat u aan de slag om uw leefstijl te verbeteren. Daarbij wordt u intensief begeleid en gestimuleerd om zelf het heft in handen te nemen. Dit vindt plaats op individuele basis en in kleine groepen.

Uw coach bespreekt met u wekelijks de voortgang op alle gebieden (bewegen, voeding, zelfdiscipline, enzovoorts) en onderhoudt ook contact met uw huisarts of andere specialisten. Mogelijkheden van bewegen naast en na beëindigen van het programma worden besproken en gestimuleerd. Zo kunt u veilig kennis maken met verschillende sport-activiteiten, bijvoorbeeld in de vorm van proeflessen. Afhankelijk naar waar uw interesse uitgaat, kan het programma 'indoor' of in de buitenlucht plaats vinden. Het gaat er om dat u plezier in het bewegen heeft en een beweegvorm kunt vinden die bij u past.

Zo zorgt u ervoor dat u na het afronden van het programma een gezonde en actieve leefstijl heeft ontwikkeld en met plezier in beweging blijft.

Kosten

Gezond en Actief wordt door de meeste verzekeraars (gedeeltelijk) vergoed. Als u zich aanmeldt, kunnen wij u direct laten weten hoeveel in uw geval vergoed wordt.

Bel nu om een afspraak te maken 035 623 53 00 of kijk op onze website: www.fysiohilversum.nl.

Voor vragen of meer informatie kunt u ons bellen of mailen naar info@fysiohilversum.nl.