

Start met bewegen en ga je lekkerder in je lijf voelen!



'Lekker in je Lijf' is een samenwerking tussen:



Ontwikkeld door:



Juli 2017 / F17053

'Lekker in je Lijf'

Start kosteloos met bewegen in Hillegom, Lisse en Teylingen!

Een bewegprogramma voor mensen met overgewicht

Vergoed vanuit de gemeentepolis bij Zorg en Zekerheid



Wilt u meer gaan bewegen?

Dan is 'Lekker in je Lijf' wat voor u!

Inhoud programma

- 18 weken in een groep bewegen
- Eerste periode: 2 keer per week
- Tweede periode:
 - ◊ 1 keer per week
 - ◊ Bekijken welke beweegactiviteit(en) u leuk vindt om na het programma te gaan doen
- Voorlichting over gezonde voeding door een diëtist

Voor wie?

U kunt aan 'Lekker in je Lijf' meedoen als u:

- 18 jaar of ouder bent
- Overgewicht heeft (BMI > 25)
- Een gemeentepolis (Collectieve Zorgverzekering voor Minima) bij Zorg en Zekerheid heeft

Als u deze verzekering heeft wordt 'Lekker in je Lijf' vergoed. Eigen risico geldt niet. Dus **géén kosten** voor u!

Heb ik overgewicht?

Bij een BMI van boven de 25 heeft u overgewicht. De helft van de Nederlanders heeft overgewicht. Bereken makkelijk uw BMI met behulp van de BMI meter van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/BMI

Informatie en aanmelden

Wilt u meer weten over het programma?

Of wilt u zich aanmelden?

U kunt contact opnemen met de volgende fysiotherapiepraktijken:

Hillegom

Fysiotherapie van Veenendaal
Meerlaan 257, 2181 BP Hillegom
www.fysiotherapievanveenendaal.nl
info@fysiotherapievanveenendaal.nl
0252- 51 57 95

Lisse

Praktijk voor fysiotherapie Boot en Broersen
Vivaldistraat 67A, 2162 AB Lisse
www.bootenbroersen.com
info@bootenbroersen.com
0252 - 42 11 47

Teylingen

Fysiotherapie de Ontmoeting
Julianalaan 8, 2171 CZ Sassenheim
www.fysiotherapieontmoeting.nl/
ftdeontmoeting@hetnet.nl
0252 - 21 38 29

