

FIT FORMULE

In 5 stappen een gezonder leven!



Iedereen weet dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Want met een gezonde leefstijl blijft u gezonder en voelt u zich fitter en actiever! Iemand met een gezonde leefstijl eet gezond en rookt niet. Hij of zij beweegt genoeg en drinkt niet te veel alcohol. Met een gezonde leefstijl kunnen bovendien chronische ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten voorkomen worden. SGE helpt u graag om meer te gaan bewegen en gezond te gaan eten met de Fit Formule! In slechts 5 stappen heeft u de juiste basis voor een gezonde leefstijl!



In vijf stappen heeft u de juiste basis voor een gezonde leefstijl!

INHOUD VAN DE FIT FORMULE:

1^e stap: Leren over voeding

De basis van alles is gezond eten. Maar wat is nou eigenlijk gezond? Alleen maar sla en radijsjes? Helemaal geen suiker en vet? Een snufje zout, dat kan toch geen kwaad? Moet ik calorieën tellen? Na het volgen van de Fit Formule bent u helemaal op de hoogte!

2^e stap: Kom in beweging!

Naast gezond eten is ook voldoende beweging erg belangrijk voor een gezonde leefstijl. Gedurende 10 weken gaat u bewegen onder begeleiding van de fysiotherapeut. U kunt ook kiezen voor een andere vorm van beweging. Samen met de beweegconsulent gaat u dan op zoek naar de juiste beweging voor u.

3^e stap: De winkel in huis; bezoek de supermarkt

Kijkt u wel eens op een etiket? Wat zit er nou eigenlijk in de producten die u koopt en wanneer kunt u een product beter niet kopen? Er staat meer dan u denkt op een etiket.

4^e stap: Verander uw patronen

Misschien herkent u bepaalde patronen zoals: "Bij een kop koffie hoort toch een koekje?" of "Ik eet geen ijsje op het terras, want dan denken mensen dat het logisch is dat ik zo dik ben!" Leer uw patronen herkennen en verander ze indien nodig!

5^e stap: Hoe pas ik gezonde leefstijl toe in mijn eigen leven?

U weet nu hoe een gezonde leefstijl eruit ziet. Maar hoe kunt u dit toepassen in uw eigen leven? Samen maken we een plan. Wat wilt u veranderen en hoe pakt u dat aan? En misschien nog het allerbelangrijkst: Hoe houdt u het vol?

KOSTEN? De Intake wordt gedeclareerd als 1 fysiotherapie behandeling. Daarnaast bedragen de kosten 25 euro per maand. Het programma duurt 3 maanden, verlenging is mogelijk.

AANMELDEN? U kunt zich aanmelden via onze website www.sge.nl.
Klik op Onze zorg> Cursussen SGE.

REACTIES VAN DEELNEMERS AAN DE FIT FORMULE:

"Wat een leuke cursus! Heel ontspannen en je leert veel over voeding."

"Ik keek nooit naar het etiket, nu weet ik wel beter. Zeer waardevol."

"Eindelijk weet ik welke sport ik leuk vind om te doen!"

"Ik ben nu zoveel afgevallen dat ik niet aan extra medicatie hoeft te beginnen."