BeweegKuur

Het beste recept voor uw gezondheid

Voel je fitter door samen te werken aan een betere gezondheid. Onder begeleiding van leefstijlcoach Agnes de Klerk, diëtist Nadine Massaar en fysiotherapeuten Inge de Jong en Matthijs Visser werk je aan een duurzame leefstijlverandering.
Twee jaar lang ga je individueel en in groepssessies aan de slag met je gedrag, voeding en beweging.
Neem voor meer informatie contact op via:
vitaliteitismeer@gmail.com.

VITALITEIT is EER
Leefstijl - Vitaliteit coaching & training

Fysio- & Manuele Therapie
Delfgauw

Nadine
DIËTISTENPRAKTIJK

Inhoud van het programma

Verwijzing huisarts

Intake leefstijlcoach

- Wat is je motivatie
- Wat wil je bereiken?
- Past BeweegKuur bij jou?

Jaar 1

Behandelfase

Individuele coaching:
- 7 gesprekken over persoonlijke doelen
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?

Leefstijl-coach

- Persoonlijk beweegplan
- 2 Groepsbijeenkomsten
- Begeleiding naar bewegen in de buurt

Fysio-therapeut

- Persoonlijk voedingsplan
- 3 Groeps-bijeenkomsten

Diëtist

Jaar 2

Onderhoudsfase

Individuele coaching:
- 5 gesprekken over persoonlijke doelen
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?

Leefstijl-coach

- 1 groepsbijeenkomst
- Bewegen in de buurt

Fysio-therapeut

3 Groeps-bijeenkomsten

Diëtist