BeweegKuur

Het beste recept voor uw gezondheid

Voel je fitter door samen te werken aan een betere gezondheid. Onder begeleiding van leefstijlcoach en diëtist Saskia Batenburg (Jip Regtop Fysiotherapie) en fysiotherapeut Stefan de Niet (Jip Regtop Fysiotherapie) 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: 010 – 76 144 62
of kijk op de website: fysiojipregtop.nl

Jip Regtop
Fysiotherapie

Inhoud van het programma

Verwijzing huisarts

Intake leefstijlcoach

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

Behandelfase

Jaar 1

Individuele coaching:
- 7 gesprekken over persoonlijke doelen en hoe vol te houden
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?

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

- Persoonlijk voedingsplan
- 3 Groeps-bijeenkomsten

Leefstijl-coach

Fysio- of oefentherapeut

Diëtist

Onderhoudsfase

Jaar 2

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

- 1 groepsbijeenkomst
- Bewegen in de buurt

3 Groeps-bijeenkomsten

Leefstijl-coach

Fysio- of oefentherapeut

Diëtist