

BeweegKuur

Het beste recept voor uw gezondheid

Voel je fitter door samen te werken aan een betere gezondheid. Onder begeleiding van leefstijlcoach Rita Razooki, diëtist van Dietistenpraktijk Weekstartgezond en fysiotherapeut van Fysiotherapie Schiedam Noord 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: tel. 010 3076688
of info@weekstartgezond.nl.

weekstartgezond

fysiotherapie schiedam noord

Team Sportservice Schiedam

LEKKER BEZIG

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:
- 2 gesprekken over persoonlijke doelen en hoe vol te houden
- 5 groepsbijeen-komsten
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?



Leefstijl-coach

- Persoonlijk beweegplan
- 3 groepsbijeenkomsten
- Begeleiding naar bewegen in de buurt



Fysio- of oefentherapeut

- Persoonlijk voedingsplan
- 3 groeps-bijeenkomsten



Diëtist

Onderhoudsfase

Jaar 2

Individuele coaching:
- 3 gesprekken over persoonlijke doelen
- 4 groepsbijeen-komsten
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?



Leefstijl-coach

- 3 groepsbijeenkomsten
- Bewegen in de buurt



Fysio- of oefentherapeut

4 groeps-bijeenkomsten



Diëtist