

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



**‘Lekker in je Lijf’ is een
samenwerking tussen:**



Alphen aan den Rijn

Ontwikkeld door:



Juni 2020 / F20073

‘Lekker in je Lijf’

*Start kosteloos
met bewegen in
Alphen a/d Rijn en
Boskoop!*

**Een beweegprogramma
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 boven de 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 fysiotherapiepraktijken via:

Alphen a/d Rijn

Douglas Fysiotherapie
Klompemaker 156

2401 PR Alphen a/d Rijn

www.douglas-fysiotherapie.nl

info@douglas-fysiotherapie.nl

0172 - 42 05 03

Boskoop

Fysio Topfit

Medisch Centrum Boomgaard

Boomgaard 215F

2771 PD Boskoop

www.fysiotopfit.nl/boskoop

info@fysiotopfit.nl

0172 - 21 21 47

