

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



'Lekker in je Lijf' is een samenwerking tussen:



VISSER
fysiotherapie en sport



Ontwikkeld door:



September 2018 / F18038

'Lekker in je Lijf'

Start kosteloos met bewegen in Leiden!

Een bewegprogramma 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 > 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 volgende fysiotherapiepraktijken:

Visser Fysiotherapie en Sport

Octavialaan 61 Leiden

www.visserfysio.nl

a.minne-melet@visserfysio.nl

071 - 750 52 90

Fysiotherapie Praktijk Zwanenzijde

Merendonk 174 Leiden

www.fysiozwanenzijde.nl

info@fysiozwanenzijde.nl

071 - 528 01 90

Cordes Fysiotherapie

Dobbedreef 1B Leiden

www.cordesfysio.nl

j.cordes@cordesfysio.nl

071 - 572 05 99

