

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



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



Gemeente  
Leiderdorp



Ontwikkeld door:



Januari 2017 / F17008

**‘Lekker in je Lijf’**

*Start kosteloos  
met bewegen in  
Leiderdorp!*

**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](http://www.voedingscentrum.nl/BMI)

## Waar?

Paramedisch Centrum Lagas  
Florijn 10  
2353 TC Leiderdorp  
[www.pmclagas.nl](http://www.pmclagas.nl)

## Informatie en aanmelden

Wilt u meer weten over het programma?

Of wilt u zich aanmelden?

U kunt contact opnemen met de fysiotherapiepraktijk via:

[info@pmclagas.nl](mailto:info@pmclagas.nl)

071 - 54 11 762

