

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



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



**Annemiek van Saase**

**Oefentherapeut Claudia Beenackers  
Diëtiste Jael Kirchner**



**Gemeente  
Zoeterwoude**

**Ontwikkeld door:**



Januari 2017 / F17011

**‘Lekker in je Lijf’**

*Start kosteloos met bewegen in Zoeterwoude!*

**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 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?

Praktijk Zoeterwoude Rijndijk  
Pancratiusstraat 24  
2382 HL Zoeterwoude  
[www.haptonomia.nl](http://www.haptonomia.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@haptonomia.nl](mailto:info@haptonomia.nl)

071 - 542 01 33