

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



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



Ontwikkeld door:



Juli 2017 / F17056

‘Lekker in je Lijf’

*Start kosteloos
met bewegen in
Teylingen!*

**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

Waar?

Praktijk voor Fysiotherapie en
Trainingscentrum 'De Ontmoeting'
Julianalaan 8
2171 CZ Sassenheim
www.fysiotherapieontmoeting.nl

Informatie en aanmelden

Wilt u meer weten over het programma?

Of wilt u zich aanmelden?

U kunt contact opnemen met de
fysiotherapiepraktijk via:

ftdeontmoeting@hetnet.nl

0252 - 21 38 29

