

## ACTIEF IN VORM!

ACTIEF IN VORM is een cursusprogramma dat bedoeld is voor mensen met overgewicht die goed gemotiveerd zijn om af te vallen. Het bereiken en behouden van een gezonde leefstijl vereist namelijk inzet en doorzettingsvermogen.

Een soort gelijk programma werd voorheen onder de naam Sportief op Gewicht gegeven, maar is op een aantal punten gewijzigd en naar de nieuwste inzichten aangepast. Christina Wouters is de diëtiste die de voedingsanalyses en adviezen verzorgt en fysiotherapeuten van Fysio-Actief begeleiden het beweegprogramma.

Wij willen de deelnemers aan ACTIEF IN VORM graag ondersteunen bij het maken van hun persoonlijke plan om bewust om te gaan met voeding en beweging; het moet een ieder op het lijf geschreven zijn!

Doel van deze cursus: op een actieve, bewuste en sportieve manier werken aan het lichaamsgewicht en de conditie. De deelnemers krijgen meer inzicht in hun eet- en beweeggewoontes en er worden handvatten aangereikt om dit op een gezonde en effectieve manier vorm te geven.

Actief in vorm!

Uit onderzoek en ervaring blijkt dat de beste resultaten worden behaald wanneer gezond, bewust en goed eten wordt gecombineerd met verantwoord bewegen. Het afvallen gaat beter en het effect op langere termijn is veel definitiever.

ACTIEF IN VORM duurt 3 maanden en kan door iedereen gevolgd worden. De activiteiten vinden groepsgewijs plaats, waarbij alle deelnemers beweegactiviteiten en voedingsadviezen krijgen die aansluiten bij hun persoonlijke behoefte. Er kan tijdens het programma tevens kennis gemaakt worden met Nordic Walking en/of hardlopen, uiteraard onder deskundige begeleiding. De loopvormen zijn heel geschikt om na afloop van het programma voort te zetten.

Zorgverzekeraar de Friesland vergoedt het programma voor mensen met een BMI > 30.

ACTIEF IN VORM bevat alle aspecten van een succesvol en verantwoord afvalprogramma!

Op 24 maart 2009 start er een nieuwe cursus. Aanmelden kan bij Centrum Fysio-Actief Sneek, Kleinzand 147-149 of [info@fysio-actief.nl](mailto:info@fysio-actief.nl) of 0515-43 43 55.