

Overgewicht kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten, zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en aandoeningen van de inwendige organen. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat ernstig overgewicht kan leiden tot een verkorting van de levensverwachting. Om samen met jou overgewicht aan te pakken, hebben wij een speciaal programma ontwikkeld.

DOELSTELLING

Door het volgen van dit programma zul je merken dat je algehele conditie verbetert. De hoeveelheid spierweefsel zal toenemen, terwijl het vetpercentage juist zal afnemen. Kortom, het programma leidt tot plezier in bewegen en een forse afname van je gewicht.

PLAN VAN AANPAK

Na een intake wordt er een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld. Hierbij wordt onder andere gekeken naar hoe fit je bent en wat je persoonlijke omstandigheden zijn. Tevens ontvang je relevante informatie over de manier waarop jij en je omgeving beter met je gewicht om kunnen gaan. Zowel voor als na het programma worden specifieke metingen uitgevoerd. Op deze manier voel je niet alleen wat je verbeteringen zijn, maar zie je ze ook.

TIJD & TARIEF

Samen met de fysiotherapeut stel je een behandelingsprogramma op. Met zorgverzekeraars hebben we speciale afspraken gemaakt over een volledige of gedeeltelijke vergoeding. Voor meer informatie hierover en over andere aspecten van dit programma kun je terecht bij je fysiotherapeut of bij je zorgverzekeraar.

AANMELDEN

Ben je geïnteresseerd in het programma, dan kun je je wenden tot je fysiotherapeut of tot een Fys'Optima praktijk bij jou in de buurt. De voor jou dichtstbijzijnde praktijk vind je via www.fysio-praktijk.nl