

## Inclusiecriteria:

- Mensen met een overgewicht tussen BMI 25 en 30 (geen vergoeding vanuit verzekeraars).
- Mensen met overgewicht tussen BMI 30 en 40 in combinatie met een buikomvang bij mannen van > 102 cm en bij vrouwen > 88 cm.
- Voldoet niet aan de Nederlandse Fitnorm.
- Verwijzing door een (huis)arts.
- Deelnemer conformeert zich eraan aan het gehele programma deel te nemen. Bij beëindiging van het traject zonder relevante reden, wordt het gehele traject bij deelnemer in rekening gebracht.

In de meeste gevallen wordt het eerste deel van het programma (bij voldoende polisdekking) door uw zorgverzekeraar vergoed. Het laatste deel van het programma betaalt u zelf. Een investering in uw gezondheid!

Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

**Tot ziens bij Zorgwaard!**



## PRODUCTINFORMATIE



## Beweegprogramma: Obesitas



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

## PRODUCTINFORMATIE

# Beweegprogramma: Obesitas

Dit programma is gemaakt voor mensen met een licht tot matig overgewicht (BMI 25-40) die hun gewicht in positieve zin willen beïnvloeden. Het programma wordt in groepen van maximaal zes personen gegeven en heeft de duur van een jaar.

### Uitgangspunten:

1. Het komen tot een meer actieve leefstijl en gewenst gewicht vereist een blijvende gedragsverandering. Deze gedragsverandering, ofwel het inpassen van nieuwe activiteiten en voedingskeuzes in het dagelijks leefpatroon en/of het wijzigen van bestaande activiteiten vergt veel energie van de deelnemers. Middels dit programma maken we de deelnemers bewust van het grote nut van een actieve leefstijl en een gezond gewicht, op korte termijn zullen deelnemers ervaren dat ze zich fitter voelen en op de langere termijn neemt de kans op chronische ziekten af. Door positieve feedback, interactie met andere deelnemers en monitoring op doelstellingen en acties worden de deelnemers gedurende langere tijd begeleid, waardoor gewoonteverandering wordt geïntegreerd in het dagelijks leefpatroon.

2. Het programma moet met name een goed gevoel geven bij de deelnemers. Alleen als men positief is over de ingezette veranderingen zal er ook op langere termijn sprake kunnen zijn van gunstige effecten.



3. Wij streven niet naar het hanteren van strakke diëten, op de lange termijn is dit niet vol te houden en wordt het doel “blijvend gezond leven” niet bereikt. Het programma gaat uit van het individu en de deelnemer wordt op een positieve manier begeleid bij het zetten van stappen naar een bevredigend en blijvend resultaat.

4. Wij streven ook niet naar het uitvoeren van een strak conditioneel en/of krachtprogramma. In onze ogen vraagt de doelgroep om een geleidelijke aanpak. Het trainen volgens exacte fysiologische parameters is pas aan de orde wanneer er sprake is van gedragsbehoud op het gebied van een meer actieve leefstijl en meer gezonde voedingskeuzes.

### Doelstellingen:

- Na een half jaar heeft de deelnemer zijn/haar individuele vooraf geformuleerde doelstelling gehaald, waarbij een minimale gewichtsreductie van 5 kg nagestreefd wordt.
- Na een jaar heeft de deelnemer de na een half jaar gerealiseerde gewichtsreductie minimaal behouden.
- De deelnemer voldoet na een half jaar en een jaar minimaal aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
- De deelnemer heeft zijn/haar levensstijl aangepast waardoor na een half jaar op eigen kracht gemotiveerd gewerkt kan blijven worden aan het behoud van een actieve leefstijl en een gezond voedingspatroon.