



Fysiotherapeutisch  
Instituut

# 3 Maanden durende cursus voeding en bewegen

5 weken 2x per week training  
5 weken 1x per week training  
1x coach training  
8x Diëtistencoaching

**Dinsdag en donderdag**

Kijk voor actuele trainings- en begeleidingstijden op [fysio-instituut.nl](http://fysio-instituut.nl)

## Word actief en blijf gezond!

Het Fysiotherapeutisch Instituut Arnhem & Diëtistenpraktijk Syvia van Daalen in Arnhem hebben een programma ontwikkeld dat voeding en verantwoord bewegen samenbrengt. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

**Fysiotherapeutisch Instituut**

☎ 026 - 361 00 57

✉ [info@fysio-instituut.nl](mailto:info@fysio-instituut.nl)

**Diëtistenpraktijk Sylvia van Daalen**

☎ 026 - 443 47 22

✉ [s.vandaalen@hetnet.nl](mailto:s.vandaalen@hetnet.nl)

# 3 maanden durende cursus gegeven door diëtiste en fysiotherapeut

Onze cursus is erop gericht om mensen te motiveren, te begeleiden en hun leefstijl te veranderen. In onze 3 maanden durende cursus krijgt u adviezen over hoe u gezonder gaat eten en hoe u verantwoord in beweging komt en blijft.

## Diëtiste

U heeft in de cursusperiode 8x een bijeenkomst die geleid wordt door een diëtiste. Zij gaat met u actief aan de slag met uw eetgedrag met behulp van het voedingsdagboek. Verder komen onder andere knelpunten bij het afvallen, typen eetgedrag en motivatie aan de orde. Ervaring leert dat gemiddeld 4-5 kg gewichtsafname realistisch is in dit traject.

## Fysiotherapeut

In de 3 maanden durende cursusperiode zal een fysiotherapeut van het Fysiotherapeutisch Instituut u begeleiden en adviseren in verantwoord bewegen. U krijgt een op maat gemaakt trainingsprogramma om in onze trainingsruimte te trainen. Daarnaast wordt u deskundig gecoacht om ook thuis uw beweegdoelen te behalen.

### Intake

De intake zal bestaan uit het in kaart brengen van conditie, kracht en lichaamsmetingen. (gewicht, vetpercentage, BMI, spiermassa)

### Vergoeding via zorgverzekeraar

Fysiotherapeut: 5 behandelingen

Diëtiste: basisverzekering

(eventueel ten laste eigenrisico € 60,-)

### De Spelregels

- U heeft een BMI van >25
- U heeft een verwijzing van de huisarts voor de diëtist en fysiotherapeut wanneer u gebruik wil maken van de vergoeding door de zorgverzekeraar
- U sport in totaal 16x onder begeleiding van een fysiotherapeut in een periode van 3 maanden
- U krijgt een gratis voedingsdagboek