



DOELEN

Wilt u uw zich fitter voelen? Lekker slapen? Afvallen, op gewicht blijven en ongezonde gewoontes aanpakken? Wij helpen U om uw doelen te bereiken op een manier die bij U past.

SAMENWERKING

Praktijk Oefentherapie Hoorn, Mobilito en Diëtistenpraktijk ToV begeleiden u in onderlinge samenwerking.

WIJ ZIJN ER KLAAR VOOR, U OOK?

Neem contact op voor een afspraak met Diëtistenpraktijk ToV, **06-21442071** of info@dietistenpraktijktov.nl

MEER INFO;

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl

www.mobilito.nl

www.dietistenpraktijktov.nl

www.nogslimmer.nl

© SLIMMER is ontwikkelt door de GGD Noord- en Oost- Gelderland.

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE SLIMMER

Ontdek gezond eten en lekker bewegen



SLIMMER WEST-FRIESLAND

Twee jaar blended-care begeleiding (mix van face-to-face, online en digitale ondersteuning) van onze (slaap)oefentherapeut, diëtist, fysiotherapeut en leefstijlcoach. Het eerste halfjaar intensief, daarna wordt samen bekeken hoe een gezonde leefstijl te behouden.

VOOR WIE

SLIMMER is voor iedereen vanaf 18 jaar met;

- een BMI vanaf 25 en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (HVZ)
- of type 2 diabetes (DM2)
- of aanwezigheid van HVZ, slaapapneu en/of artrose
- voldoende motivatie

VERGOEDING

Slimmer wordt volledig vergoed vanuit de zorgverzekering en wordt niet verrekend met het eigen risico. Een verwijfsbrief van de huisarts is noodzakelijk.

**Ons motto; samen naar fit
en vitaal, lekker in je vel!**



WAT KUNT U VERWACHTEN?

De diëtist

De diëtist nodigt u 3-6 x uit, geeft advies om gezonder te eten en houdt rekening met uw persoonlijke omstandigheden.

De fysiotherapeut/ inspannings- fysioloog/(slaap)oefentherapeut

Onder zijn/haar begeleiding wordt in groepslessen, die bij voldoende aanmeldingen starten voor de duur van 6 maanden, toegewerkt naar het behalen van de beweegrichtlijn voor volwassenen. Afhankelijk van persoonlijke wensen en mogelijkheden.

De leefstijlcoach

Zij ondersteunt gezond gedrag vast te houden, organiseert 2 groepsbijeenkomsten (in maand 9 en 12) en 5 individuele terugkom-momenten, met mogelijke specifieke aandacht voor slaap, stress & ontspanning.

De beweegmakelaar

Na 6 maanden maakt u kennis met een beweegmakelaar uit de Gemeente Hoorn of Gemeente Drechterland. Deze biedt ondersteuning en begeleiding naar passende beweegactiviteiten in de buurt.