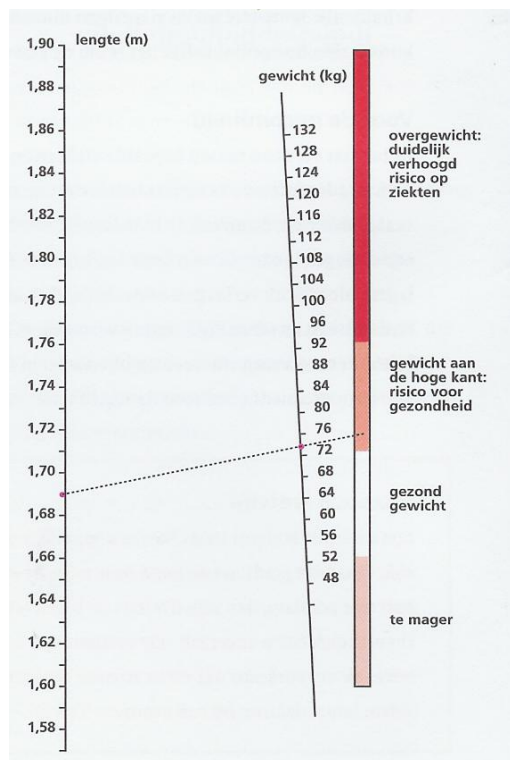


## WAT IS OVERGEWICHT?

Overgewicht betekent eigenlijk een te veel aan gewicht ten opzichte van de lengte.

Dit wordt vastgesteld door de zogenaamde BodyMass Index (BMI) te bepalen:



## KLACHTEN

Overgewicht geeft meestal niet direct klachten. Op lange termijn kan het te veel aan gewicht echter problemen opleveren: kortademigheid, het risico op hart- en vaatziekten stijgt, gewrichten worden

overbelast en de kans op het ontstaan van suikerziekte (diabetes mellitus) wordt groter.

## OORZAKEN

Overgewicht is het gevolg van een positieve energiebalans. Deze wordt onder andere beïnvloed door het voedings- en beweegpatroon, maar er zijn ook nog een aantal andere factoren van belang.

## WAT KUNT U DOEN

Het gewicht zal dalen door meer te bewegen en minder en/ of anders te gaan eten. Het achterhalen van de oorzaak van het overgewicht, is echter ook van groot belang.

## PROGRAMMA OVERGEWICHT

### door ADFYSIO en VITAE VOEDINGSADVIESBUREAU

AdFysio De Lier biedt in samenwerking met Vitae Voedingsadviesbureau een beweeg- en voedingsprogramma aan voor mensen met (ernstig) overgewicht.

#### STAP 1 : Eerste gesprek en testen

Tijdens de intake met de fysiotherapeut wordt u gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen en zult u een aantal fysieke testen uitvoeren. Tevens worden er persoonlijke haalbare doelen gesteld. De intake van de diëtist bestaat uit het invullen van een vragenlijst en een eetverslag. Zij zal samen met u een haalbaar voedingspatroon samenstellen dat is afgestemd op uw persoonlijke situatie.

#### STAP 2a : Bewegingprogramma Overgewicht

In een groep van maximaal 8 mensen wordt onder begeleiding van een fysiotherapeut het

beweegprogramma uitgevoerd. In 12 weken doorloopt u een schema waarin de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. U traint 1x per week een uur. Daarnaast is het de bedoeling dat u ten minste 1x per week zelf traint of sport. Er wordt aandacht besteed aan het opbouwen van conditie en spierkracht en hoe training het gewichtsverlies kan ondersteunen. Belangrijk is vooral dat u plezier beleeft aan het bewegen.

#### STAP 2b : Voedingsprogramma Overgewicht

Met de andere deelnemers uit de groep leert u van de diëtist in acht bijeenkomsten meer over de relatie tussen overgewicht en voeding. U krijgt meer inzicht in de oorzaak van uw gewicht en u leert op een praktische manier hoe u uw voedingspatroon het gewichtsverlies kan beïnvloeden. Er zijn vier trainingen niet gekoppeld aan het voedingsprogramma, het is dan wel mogelijk om te wegen en zo mogelijk is de diëtist hierbij aanwezig.

#### STAP 3 : Dagelijks bewegen en gezond eten

Het veranderen is achter de rug, maar u bent er nog lang niet. Om dit resultaat vast te houden is het belangrijk dat u blijft bewegen en op uw voeding blijft letten. De fysiotherapeut en de diëtist kunnen u hier zo nodig bij helpen.

## KOSTEN

Voor de kosten van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met AdFysio of gaat u naar [www.adfysio.nl/tarieven](http://www.adfysio.nl/tarieven).

Het voedingsprogramma wordt grotendeels vergoed door de zorgverzekeraar. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Vitae.