

U heeft de keuze uit drie programma's om u weer lekker in uw vel te voelen: brons, zilver en goud. Fysiotherapeuten en diëtisten van Gezondheidscentra Huizen geven u hierbij professionele begeleiding. Bovendien kunnen we binnen onze gezondheidscentra altijd snel en doeltreffend ruggespraak houden met bijvoorbeeld de huisarts of andere professionals binnen het centrum.

De drie programma's



Brons Een gezonde leefstijl lukt u bijna zelf, maar u heeft nog een klein steuntje in de rug nodig.



Zilver U wilt gezonder leven, maar u kunt het niet echt alleen. Met wat meer en regelmatige begeleiding bereikt u het juiste eet- en beweegpatroon.



Goud U hebt al vaker pogingen gewaagd om gezonder te leven, maar het lukt u echt niet alleen. Met intensieve begeleiding en een 'stok achter de deur' maakt u zich een blijvende gezonde leefstijl wel eigen.

	Brons	Zilver	Goud
Individueel voedings- & dieetadvies	✓	✓	✓
Groepsbegeleiding in voeding & beweging		✓	✓
Digitaal zelfmanagementprogramma met maandelijks online contact & feedback		✓	✓
Twee keer per week een beweegprogramma in een groep (maximaal 10 personen)			✓
Kosten per maand	€ 14,95	€ 49,95	€ 79,95

feb-2012

Wilt u meer informatie? Voor meer informatie, ook over eventuele vergoeding door de zorgverzekeraar, kunt u contact opnemen met onze deskundigen, tel. (035) 526 28 00.