

OBESITASCENTRUM

AZ GEZONDHEIDSZORG OOSTKUST

HET OBESITASCENTRUM VAN AZ GEZONDHEIDSZORG OOSTKUST EN UW HUISARTS HELPEN U ACTIEF BIJ DE STRIJD TEGEN OVERGEWICHT. DOOR AANPASSING VAN UW LEVENSTIJL STREVEN WE ER NAAR EEN GEZOND GEWICHT TE VERKRIJGEN EN TE BEHOUDEN.

WAT HOUDT HET **PROGRAMMA** IN?

- 44 bewegingssessies met individueel trainingsprogramma (2 x 1,5 uur per week)
- 1 ind. intake en 1 ind. opvolgingsgesprek bij de psychologe
- 1 ind. intake en 4 ind. opvolgingsgesprekken bij de diëtiste
- 5 groepsessies bij de psychologe
- 5 groepsessies bij de diëtiste
- 3 inspanningsproeven ter opvolging van uw resultaat en ter bijsturing van het programma

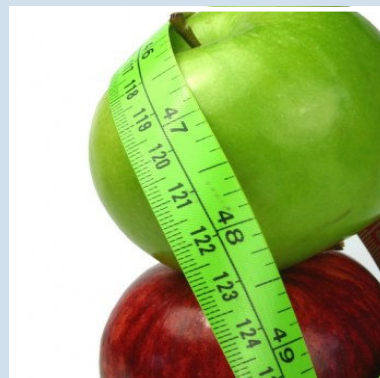
> NA 5 MAANDEN BENT U IN STAAT DE VERWORVEN LEVENSTIJL INDIVIDUEEL VERDER TE ZETTEN .

UITSTEKENDE **RESULTATEN** IN VORIGE GROEPEN DOOR:

- individuele begeleiding door multidisciplinair team
- individueel programma wordt in groep (max. 8 personen) uitgevoerd > stimulatie
- maandelijkse evaluatie en eventuele aanpassing van programma
- meetbare resultaten a.d.h.v. periodieke conditieproeven
- professionele coaching
- follow-up mogelijkheid

In samenwerking met het
10 000 stappenplan!

Werk aan een actieve levens-
stijl en neem een kijkje op
www.10000stappen.be



AZ
Gezondheidszorg
Oostkust

voor meer info of een folder, neem gerust contact op met het secretariaat
T 050 63 39 30 of e-mail: obesitascentrum@vzwgo.be