

## OVERGEWICHT? Denk daar niet te licht over!

Maatwerk programma voor kinderen met overgewicht



**SPORT**



**VOEDING**



**MINDSET**



**Geïnteresseerd? Bel of mail gerust voor meer informatie of meld je nu aan!**

[www.healthplus.nl](http://www.healthplus.nl) | [info@healthplus.nl](mailto:info@healthplus.nl) | 046 457 0060

*Heeft uw kind overgewicht?*

# KOM NU IN ACTIE!

Steeds meer kinderen kampen op steeds jongere leeftijd met overgewicht. De cijfers liegen er niet om: in Nederland is 1 op de 8 kinderen te dik! Soms zijn er medische oorzaken of is er een erfelijke aanleg, maar in veel gevallen ontstaat overgewicht door ongezond eten en te weinig beweging!

Vaar niet blind op de hoop dat uw kind hier vanzelf overheen groeit, want in veel gevallen gebeurt dat niet! Een ietwat mollige peuter van nu zal ook in zijn puberjaren te zwaar zijn en daar veel last van ondervinden. Zowel mentaal, want te dik zijn is slecht voor het zelfvertrouwen, als lichamelijk. (Ernstig) overgewicht brengt nu eenmaal gezondheidsrisico's met zich mee. Die nemen met het ouder worden alleen maar toe.

Doorbreek dat patroon en kom in actie! Health Plus helpt u daarbij. Wij bieden een op maat gemaakt programma voor kinderen met (beginnend) overgewicht in de leeftijd van 4 tot 18 jaar. Maatwerk is belangrijk, omdat ieder kind anders is.

Het zes maanden durende programma is opgezet vanuit drie aandachtsgebieden:

1. Voeding
2. Sport
3. Mindset

## **Voeding**

Het is niet zozeer de hoeveelheid voeding die ervoor zorgt dat kinderen te zwaar worden als wel de samenstelling ervan. Wij advise-

ren u over een gezond en uitgebalanceerd eetpatroon.

## **Sport**

Tijdens onze sportlessen laten we de deelnemers kennismaken met allerlei soorten teamsport (voetbal, handbal, tennis, judo, etc.). Sporten in teamverband is namelijk leuk. Deel uitmaken van een team enthousiasmeert en stimuleert om ook na beëindiging van het programma door te blijven gaan met sporten. Vóóraf voert onze fysiotherapeut een uitgebreide screening uit. Op basis van die gegevens stellen we samen met het kind of de jongere de doelen op.

Tussentijds vinden er evaluatiemomenten plaats. Bij de eindevaluatie verzorgen we een goede overdracht naar de sportclub.

## **Mindset**

Gewicht verliezen gaat niet vanzelf. Daar moet je wat voor doen. En nog belangrijker: het vergt een andere levensstijl die je moet zien vol te houden, want anders ontstaat het jojo-effect. Het is belangrijk dat er een besef is dat 'de knop om moet'.

## **Vergoeding**

Afhankelijk van uw verzekering wordt het programma vergoed door uw zorgverzekeraar. Neem hiervoor contact met ons op. Wel geldt er een eigen bijdrage van € 15,- per maand.

Bij Health Plus kunt u rekenen op een professionele begeleiding. Deze wordt geboden door bevoegde vakmensen met een passie voor gezondheid.

**Meer informatie en aanmelden:**

[www.healthplus.nl](http://www.healthplus.nl)  
[info@healthplus.nl](mailto:info@healthplus.nl)  
046 457 0060

**HEALTH+PLUS**  
fysiotherapie