

## Praktische informatie

---

Het betreft een intensief 12-weeken programma gebaseerd op 3 belangrijke pijlers: dieet, motivatie naar gedragsverandering en beweging.

- 4 coaching sessies door arts en/of kinesist waaronder een individueel intakegesprek
- 6 sessies van telkens 1 uur met de diëtiste
- 24 sport-op-maat lessen door de bewegingscoach, telkens 1 uur, 2 x per week

Om deel te nemen aan dit programma, maakt u een afspraak voor de intake-consultatie op het telefoonnummer **0497 23 36 69**.

Na dit intensief 12-weeken programma is er demogelijkheid om deel te nemen aan vervolprogramma's.

## Contact en info

---

Tel. 0497 23 36 69

### Locatie:

Sportzaal boven  
Kineroeselare  
St.-Petrus- en Paulusstraat 31  
8800 Rumbeke

## Kostprijs

---

Voor € 40/week word je 3 x per week intensief begeleid. Een werkmap, gezonde recepten, een stappenteller, ... zijn eveneens in de prijs inbegrepen.

Iedere mutualiteit voorziet een terugbetaling voor voedingsadvies.



Een doel zonder plan blijft een droom

**Therapeutische  
sessies voor  
overgewicht en  
obesitas**

**ENJOY-programma**

## Overgewicht en obesitas

---

Wist je dat bijna 1 op 2 Belgen kampt met overgewicht en 15 % lijdt aan obesitas?

Wist je dat overgewicht de oorzaak is van veel gezondheidsproblemen?

Heb jij al één of meerdere diëten gevolgd, maar slaag je er niet in om je ideale gewicht te bereiken of te behouden?

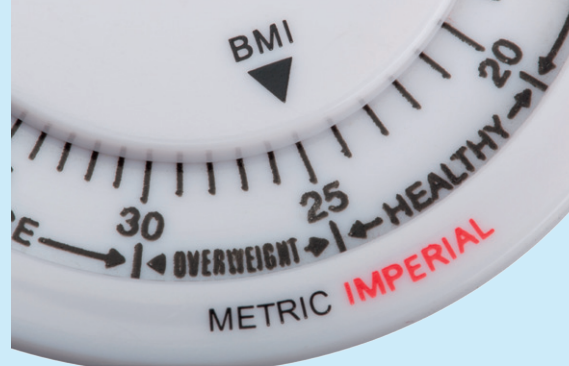
### Wat is overgewicht?

Of je last hebt van overgewicht, kan je gemakkelijk berekenen: deel je gewicht (kg) door je lengte (m) in het kwadraat.

Dit is je BMI.

bv.  $76 \text{ kg} / 1,65^2 = 28$

Heb je een BMI van 25 tot 30, dan lijdt je aan overgewicht. Vanaf 30 spreken we over obesitas, een aandoening die de gezondheid schaadt.



### Wat zijn mogelijke gezondheidsproblemen?

#### Medische complicaties

diabetes, hart- en vaatziekten, bv. hoge bloeddruk, slaapapneu syndroom, maag- en darmziekten, verminderde vruchtbaarheid, gewrichtsproblemen.

#### Psychologische complicaties:

Futloosheid en lusteloosheid, kenmerkend voor depressie maken diëten moeilijk. Wie zich depressief voelt gaat eten om zich blijer te voelen. Mensen met overgewicht hebben ook vaak te kampen met een negatief zelfbeeld. Ze voelen zich onzeker, komen niet graag onder de mensen, vinden zichzelf lelijk, hebben zelfverwijten.

#### Sociale complicaties:

Mensen met obesitas krijgen te maken met discriminatie, negatieve houdingen en vooroordelen. Sociaal heeft dat heel wat gevolgen: gepest of uitgelachen worden, minder makkelijk werk vinden, moeilijk een partner vinden,...

## Hoe helpen wij jou?

---

Wij bieden je een traject op maat aan om op een medisch verantwoorde wijze aan je gewicht én je gezondheid te werken. Hiervoor werken we in kleine groepjes van 4 tot 6 personen.

Je wordt begeleid door ons team van zorgverleners, waaronder een arts, kinesist, diëtist en bewegingscoach, elk met zijn eigen ervaring. Zo kijken we vanuit verschillende invalshoeken naar jouw probleem en werken we samen met jou om tot het gewenste resultaat te komen.

Het team werkt, naast een gepersonaliseerd dieet en een intensief bewegingsprogramma, ook rond gedragsverandering met als doel duurzaam gewichtsverlies.

## Wie zijn wij?

---

Dokter Véronique Maes

Kinesist Karlijn Lafaut

Diëtist Mieke Camerlynck

Bewegingscoach Greet Vuylsteke