

Meer info:

FysioFaster
Dijkcentrum 197
4706 LB Roosendaal

FysioFaster
Plantagelaan 1
4631 CS Hoogerheide

FysioFaster
Julianastraat 4
4645 HC Putte

info@fysiofaster.nl
www.fysiofaster.nl
0164-612274

Beweegprogramma
bij
obesitas

FysioFaster
kompas naar optimaal bewegen



Wanneer heb ik obesitas?

Overgewicht betekent dat er sprake is van te veel vetweefsel in het lichaam.

Overgewicht ontstaat wanneer het lichaam meer voedingsstoffen binnenkrijgt dan nodig is voor de energiebehoefte. Door voedingsstoffen te verbranden ontstaat energie voor het lichaam. Voedingsstoffen welke niet worden verbrand slaat het lichaam (als reservevoorraad) op in de vorm van vet.

Door het berekenen van de Body Mass Index (BMI) kun je bepalen of er sprake is van overgewicht of obesitas. Je kunt de BMI berekenen door je gewicht te delen door het kwadraat van je lengte (BMI=gewicht/lengte²).

Heb ik overgewicht/obesitas?

Classificatie	BMI
Normaal gewicht	18,5 - 24,9
Overgewicht	25 - 29,9
Obesitas	vanaf 30
Morbide obesitas	vanaf 40

Indien we het berekenen van de BMI combineren met het meten van de middelomtrek wordt de conclusie of er sprake is van overgewicht of obesitas meer betrouwbaar.

Middelomtrek vrouwen.

80 cm of minder	gezond gewicht
80 – 88 cm	redelijk gewicht
88 cm of meer	obesitas

Middelomtrek mannen

94 cm of minder	gezond gewicht
94-102 cm	redelijk gewicht
102 cm of meer	obesitas

Risico's van obesitas

- Hart en vaatziekten
- Gewrichtsklachten / artrose
- Diabetes Mellitus (suikerziekte)
- Verhoogd cholesterol
- Hoge bloeddruk
- Bepaalde vormen van kanker: borstkanker, nierkanker, baarmoederkanker, dikke darmkanker en slokdarmkanker.

Reden genoeg dus om er iets aan te doen indien er bij u sprake is van obesitas!

Speciaal voor mensen met obesitas heeft [FysioFaster een beweegprogramma](#). Het beweegprogramma is opgezet voor cliënten die op verantwoorde en veilige wijze willen werken aan het verlagen van hun BMI en middelomtrek en daarmee indirect het verbeteren van de gezondheidssituatie. Een andere doelstelling is het realiseren van een actievere levensstijl waardoor de behaalde resultaten worden onderhouden.

U wordt begeleid door een gespecialiseerde fysiotherapeut. Voorafgaand aan het beweegprogramma vindt er een intakegesprek plaats en worden een aantal testen uitgevoerd. Deze testen worden tussentijds aan het eind van het programma herhaald.

Het beweegprogramma duurt een half jaar en bestaat uit twee trainingen van 1 uur per week, support naar meer bewegen in de privésituatie, voedingsbegeleiding en metingen.

Kosten voor intake en begeleiding zijn € 160,-. Deze kosten worden, afhankelijk van uw aanvullende verzekering, geheel of gedeeltelijk door de zorgverzekeraar vergoed. De kosten van de diëtiste worden vergoed uit de basisverzekering. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut. Daarnaast bestaan de kosten uit maandelijks contributie van € 52,50.