

Locatie

Bijeenkomst in groep:

Zaal Den Overkant WGC De Hoek
Torhoutsesteenweg 308, 8400 Oostende

Individuele sessies:

WGC De Hoek
Gelijkheidstraat 1 bus 00.01, 8400 Oostende

Data bijeenkomsten in groep:

- 1)
- 2)
- 3)

Info avond?

Wat is de vitaliteitspas?

Je hebt overgewicht, en je hebt intussen al vaak gehoord dat het gezonder voor je is om gewicht te verliezen.

Via dit traject helpen we je naar een gezonde levensstijl.

Een gezonde levensstijl is niet enkel kijken naar je gewichtsverlies, maar een gezonde levensstijl. Geen dieet, maar een gezonde levensstijl.

Daarbij hoort ook je goed voelen.

Je goed voelen in je vel, positieve gedachten aan jezelf gunnen, je favoriete beweging ontdekken ... want een gezonde levensstijl is niet enkel gewicht verliezen.

Gewicht verlies je als resultaat van een andere aanpak in je leven. Eten lijkt makkelijk, maar is niet zo. Bewegen lijkt makkelijk, maar is niet zo.

Andere omstandigheden in je leven maken het moeilijk. Door dit traject krijg je begeleiding waar je het moeilijk bij hebt op vlak van gezonde levensstijl.

TRAJECT



De vitaliteitspas

**De multidisciplinaire aanpak van
overgewicht en obesitas**



5 REDENEN OM DEEL TE NEMEN!

1

Een nieuwe aanpak voor een gezonde levensstijl.

2

Een brede aanpak onder deskundige begeleiding van je huisarts, diëtiste, psycholoog en bewegecoach.

3

We leren van elkaar tijdens de groepssessies! Hoe gaan anderen om met een lastige dag? Wat kan helpen?

4

Geen enge kijk op gewicht, maar wat maakt jouw levensstijl beter?

5

Een aanpak in groep en alleen. In groep kan je meer leren van elkaar, alleen werk je aan je persoonlijk traject!



HET TRAJECT: IN GROEP EN INDIVIDUEEL

1

Je huisarts bespreekt met jou het traject en geeft je de vitaliteitspas

2

Na je bezoek bij de huisarts ga je op intakegesprek bij de psycholoog, bewegecoach en diëtist.

3

Afhankelijk van deze intake start je een traject. Dit bepaal jij samen met de zorgverlener.

4

Neem deel aan de groepssessies tijdens je traject.

5

Na 6 maanden kom je opnieuw langs bij de huisarts.

6

Indien je opnieuw hulp nodig hebt, kan je terecht bij de huisarts.

