

# Klaar voor de start....

## Bewegen



Van uw huisarts heeft u een recept gekregen om deel te nemen aan de BeweegKuur! Dit houdt in dat u gaat werken aan uw beweeg- en eetpatroon. Voordat uw begint is het belangrijk dat u zelf goed weet waarom u uw beweeggedrag aan wilt gaan passen. Dus dat u voor uzelf antwoord geeft op de vraag: Wat zijn mijn redenen en motivatie om meer te gaan bewegen? Om hier achter te komen kunt onderstaande vragen beantwoorden. Nadat u de vragen hebt beantwoord bespreekt u de antwoorden met uw leefstijladviseur. Onder het tabblad 'voeding' vindt u een formulier waarop u kunt noteren wat uw motivatie is om uw eetpatroon aan te passen.

### Wat zijn, voor u, voordelen van meer bewegen?

(Denk aan: betere conditie, minder medicatie, voorkomen van ziekten, beter figuur; afvallen, opdoen sociale contacten)

.....

.....

### Wat kan u tegenhouden om meer te gaan bewegen?

(Denk aan: kosten, kans op blessures, tijdgebrek, schaamte, geen beweegmaatje)

.....

.....

### Bekijk de voor- en nadelen die u hierboven heeft opgeschreven nog eens. Welke voor- of nadelen zijn voor u het belangrijkste?

.....

.....

### Hoe belangrijk vindt u het om meer te gaan bewegen?

Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel erg belangrijk

Licht hieronder toe waarom u voor bovenstaand cijfer heeft gekozen:

.....

.....



Deze pagina is los te downloaden

# Klaar voor de start....

## Bewegen



**Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het u gaat lukken om meer te bewegen?**

Helemaal geen vertrouwen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel veel vertrouwen

Licht hieronder toe waarom u voor bovenstaand cijfer heeft gekozen:

.....

.....

.....



### Goede tip:

**Lees bovenstaande vragen gedurende uw BeweegKuur nog eens door en kijk of er wat veranderd is.**

- Heeft u andere redenen gekregen om te bewegen?
- Bent u meer/ minder gemotiveerd om te bewegen?
- Heeft u meer/minder vertrouwen dat het gaat lukken om meer te (blijven) bewegen?



Deze pagina is los te downloaden