

Inhoud

Afspraken	4
Gegevens	7
Recept BeweegKuur	9
Personalia	11
Anamnese	12
Lichamelijk onderzoek	13
Klaar voor de start...	15
Behandeldoelen	19
Beweging	21
Plannen om te bewegen	23
Activiteiten	24
Bewegplan	31
Bewegplan 1 t/m 3	32
Het belang van bewegen op de gezondheid	42
Tips om meer te bewegen	43
Van bewegen een gewoonte maken	45
Beweeglogboek	47
Informatie	49
Beweeglogboek 1 t/m 21	50

Recept voor de BeweegKuur

Uit uw medische gegevens en onze gesprekken blijkt dat u gezondheidswinst kunt bereiken door meer te bewegen en gezonder te eten.

De BeweegKuur helpt u daarbij. Door middel van professionele begeleiding wordt u geholpen een gezondere leefstijl aan te nemen.

Recept voor: _____

Datum: _____

Naam huisarts: _____

Handtekening huisarts: _____