
Klaar voor de start...

Van uw huisarts heeft u een recept gekregen om deel te nemen aan de Beweeg-Kuur! Dit houdt in dat u gaat werken aan uw eet- en beweegpatroon. Om meer inzicht te krijgen in uw redenen en motivatie om uw leefstijl aan te passen, kunt onderstaande vragen beantwoorden.

Beweging

Wat zijn, voor u, voordelen van meer bewegen? (Voorbeelden: betere conditie, minder medicatie, voorkomen van ziekten, beter figuur; afvallen, opdoen sociale contacten)

Wat kan u belemmeren om meer te gaan bewegen? (Voorbeelden: kosten, kans op blessures, tijdgebrek, schaamte, geen beweegmaatje)

Voeding

Weeg nu bovenstaande voor- en nadelen tegen elkaar af.
Hoe belangrijk is het voor u om u om meer te gaan bewegen?

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

Toelichting:

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

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

Toelichting:

Lees bovenstaande vragen gedurende het jaar nog eens door en kijk of er wat veranderd is.

Wat zijn voor u de voordelen van het aanpassen van uw eetgewoonten?
(Voorbeelden: fit voelen, afvallen, minder kans op ziekten)

Wat kan u belemmeren om uw eetgewoonten aan te passen?
(Voorbeelden: gezonde voeding is duur, moeilijk te combineren met gezin, tijd-
gebrek)

Weeg nu bovenstaande voor- en nadelen tegen elkaar af.
Hoe belangrijk is het voor u om u om gezonder te eten?

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

Toelichting:

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

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>Helemaal geen vertrouwen</i> | | | | | | | | | <i>Heel veel vertrouwen</i> |

Toelichting:

Lees bovenstaande vragen gedurende het jaar nog eens door en kijk of er wat veranderd is.

Doelen

Op de vorige pagina's heeft u in kunnen vullen wat voor u voordelen kunnen zijn om uw leefstijl aan te passen. Hieronder kunt u aangeven welke doelen u op korte termijn (een week, een maand) wilt behalen en welke doelen op lange termijn (een jaar). Omschrijf uw doelen duidelijk en helder.

Evalueer de doelen met uw leefstijladviseur, fysiotherapeut en diëtist. Stel de doelen bij als dat nodig is.

Nadat u uw doelen heeft omschreven kunt u in het volgende hoofdstuk kunt u noteren welke activiteiten u zou willen doen om zodoende uw doel te bereiken.

ALGEMENE DOELEN

(energieker worden, beter zelfbeeld, ...)

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

Beweging

Informatie
en beweeg-
plannen



DOELEN OP HET GEBIED VAN BEWEGING

(gemaklijker de trap op komen, 3km kunnen wandelen, ...)

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

DOELEN OP HET GEBIED VAN VOEDING

(per dag drie maaltijden eten en drie tussendoortjes, 's avonds minder snacken)

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

_____ Lang / kort

Beweg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING