

Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?

6 weken online programma

Het 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' programma is een programma voor mensen die gezonder willen leven, actiever willen worden en voor mensen die alles willen weten over Bewegen als medicijn.

Het programma duurt 6 weken en omvat een wekelijkse video, een factsheet, een inspiratieposter en een tip programma wat je zelf aan kan zetten.

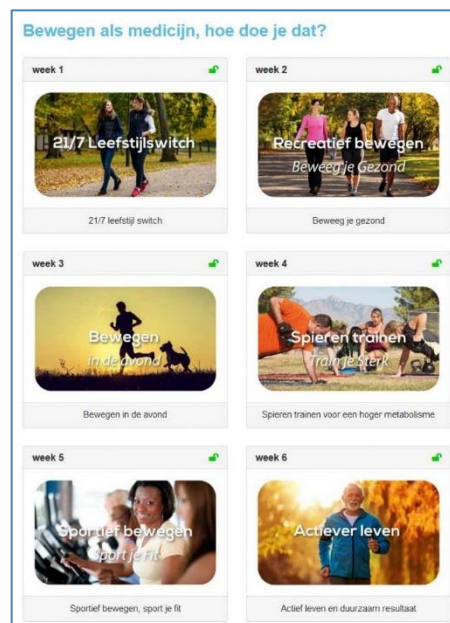
Het 6 weken online programma, wat je in het Leefstijlclub.nl portaal wordt aangeboden, omvat de volgende hoofdstukken;

- Deel 1: Het 21/7 concept
- Deel 2: De Leefstijl Switch strategie
- Deel 3: Bewegen in de avond
- Deel 4: Verhogen van het metabolisme
- Deel 5: Verbeteren van de cardio vasculaire leeftijd
- Deel 6: Actief blijven leven

In het portaal van Leefstijlclub.nl krijg je het online programma aangereikt.

Klik na inlog op 'programma's' boven in het menu om bij het programma uit te komen.

Je krijgt de beschikking over een aantal FitFacts en inspiratieposters betreffende het thema Bewegen als medicijn en als je op de actuele week klikt, kan je rechts het tip programma aanzetten, waarna je die week elke 2 dagen een tip ontvangt over het desbetreffende weekthema.



Additionele mogelijkheden

Naast het 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' programma ontvang je extra in dit portaal;

- de leefstijlscan en – switch,
- de leefstijl Switch doe-box (oefeningen en inzicht over bewegen, voeding en mentaal),
- een online bewegingcheck om je eigen beweeg en sportpatroon te controleren en te vergelijken met de Gezondheidsraad richtlijn,
- je kan deelnemen aan het Nationale Bewegonderzoek,
- je kan je persoonlijke BMI berekenen

Webvideo workouts

Omdat we nu tijdelijk even niet naar de club kunnen, bieden we je een dossier van gemakkelijk te volgen online oefeningen aan.

Je krijgt de beschikking over een web-video workout dossier met thuis oefeningen voor:

- spiertraining
- uithoudingsvermogen
- lenigheid en
- balans.

Dit dossier kan je vinden, na inlog, klik op 'programma's' boven

in het menu en scrol dan naar beneden. Start op niveau 1 en

varieer tussen de 4 thema's. Lees verder goed de instructie en luister naar de tips.

Extra verdieping!

Iedere deelnemer ontvangt gratis het e-boek: Bewegen om af te vallen!

Wil je je verder verdiepen in deze materie, dan is het aanschaffen van het boek: 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' wellicht een optie.

<https://hoedoejedat.nu/bewegen-als-medicijn>

