




Werkboek cursus
gezonde voeding





Wat super goed dat je meedoet aan de Lister cursus 'Gezonde voeding'. Het doel van deze cursus is:

- Meer leren over voeding
- Veranderingen uitproberen in jouw eetpatroon om jouw eetpatroon te verbeteren

In dit werkboek vind je alle cursusinformatie, de huiswerkopdrachten en is er ruimte om jouw persoonlijke doelen op te schrijven.

We wensen je veel succes en plezier!

Opbouw cursus

Sessie 1: Introductie & de schijf van vijf

Sessie 2: Gezonde keuzes

Sessie 3: Etiketten

Sessie 4: Afvallen & een gezond huis

Sessie 5: Evaluatie & de toekomst



Sessie 1

Introductie & de schijf van vijf

Kleine stappen = kleine successen = grote gezondheidswinst!

Waarom doe jij mee aan deze cursus? Wat is jouw doel?

Opdracht: formuleer jouw doel voor deze cursus

- Maak een haalbaar doel: dus niet te groot!
- Maak een specifiek doel: schrijf goed op wat je precies wilt bereiken

Mijn doel voor deze cursus is:

Wat (bijvoorbeeld 1x per dag fruit eten, 3x per week koken):

.....

.....

.....

Wanneer (bijvoorbeeld vanaf morgen, vanaf volgende week):

.....

.....

De schijf van vijf

- Groente en fruit
- Smeer- en bereidingsvetten
- Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
- Brood, graanproducten en aardappelen
- Dranken

Alcohol zit niet in de schijf van vijf!



Groente

- Bevat weinig calorieën en veel voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen
- Verlaagd het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en vormen van kanker
- Eet minimaal 250 gram groente: 4-5 opscheplepels
- Variatie is belangrijk om zoveel mogelijk verschillende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Dit kan je doen door bijvoorbeeld groenten met verschillende kleuren te eten.

Hoe kun je meer groente eten?

- Eet snoepgroente als snack
- Doe groente op brood
- Maak een salade bij het avondeten
- Doe groente in een omelet

Probeer te variëren met het bereiden van groente

- Uit de oven
- Koken
- In een soep
- Wokken

Budgettip:

- Let op de aanbiedingen: er zijn vaak seizoensgroenten in de aanbieding
- Groente uit de vriezer zijn goedkoop, lang houdbaar waardoor je niks weg hoeft te gooien en net zo gezond/gezonder

Fruit

- Bevat veel voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen
- Bevat veel voedingsvezels. Vezels zorgen voor een 'vol' gevoel
- Eet ten minste 200 g fruit of twee stuks fruit per dag

Hoe kun je meer fruit eten?

- In je ontbijt
- Als tussendoortje
- Door een salade

Budgettip

- Let op de aanbiedingen: er is vaak seizoensfruit in de aanbieding
- De Lidl verkoopt goed fruit voor een goede prijs

Graanproducten zoals: Brood, graanproducten &, muesli, aardappelen, rijst, volkoren pasta

- Leveren energie en veel andere voedingsstoffen, zoals vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer
- Verminderen hart en vaatziekten, lager risico op diabetes type 2 en darmkanker
- Eet minimaal 90 gram (volkoren) graanproducten

Let op: kies altijd volkoren producten!

- Volkoren producten bevatten meer vezels!
- Belangrijk voor een gezonde stoelgang en kunnen klachten als verstopping of diarree voorkomen of verminderen
- Vezels zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel
- Vezels kunnen het risico op hart en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker verlagen

Gezondere keuzes

- Kies voor volkoren pasta i.p.v. witte pasta: volkoren pasta bevat 4x zoveel vezels
- Kies zilvervliesrijst i.p.v. witte rijst: zilvervliesrijst bevat 4x zoveel vezels
- Kies volkorenbrood ipv witbrood: volkorenbrood bevat 3x zoveel vezels

Budgettip

- Wit brood is misschien goedkoper, maar vult ook minder goed (want minder vezels)
- Je hebt dus minder sneetjes volkorenbrood nodig om een verzadigd gevoel te hebben
- Uiteindelijk is dat net zo voordelig of voordeliger omdat je ook minder broodbeleg nodig hebt als je minder boterhammen eet

Vis

- Vis is goed voor je hart en bloedvaten
- Vis is rijk aan vitamines (B12, B2, D, A), mineralen en omega-3-vetten
- Advies: Eet 1 keer per week vis
- Bij voorkeur vette vis, zoals makreel, haring, sardines of zalm

Let op: gefrituurde vis is niet gezond

Hoe kun je meer vis eten?

- Vis uit blik of uit de diepvries is net zo gezond en goedkoper!
- Eet vis bij de lunch: bijv. een broodje haring, broodje tonijn
- Maak een pasta met vis

Budgettip

- Kies voor vis uit blik of uit de vriezer

Peulvruchten

- Voorbeelden van peulvruchten: bruine, witte en zwarte bonen, kidney(nier)bonen, sojabonen, kievitsbonen, kapucijners, limabonen, linzen en kikkererwten
- Eet minstens een keer per week 60 gram peulvruchten

Hoe eet je meer peulvruchten?

- Eet hummus op je brood
- Eet vleesvervangers zoals falafel of een bonenburger
- Voeg peulvruchten toe aan een salade
- Maak een soep met peulvruchten, bijv. een linzensoep
- Maak gerechten als: mexicaanse wraps/taco's of chili con carne

Budgettip

Gedroogde peulvruchten zijn erg voordelig (en lekkerder)

Vlees

- Max 500 gram vlees per week, waarvan max 300 gram rood vlees
- Max 3-4 dagen per week
- Rood vlees: runderen, schapen, geiten en varkens
- Eet je veel rood vlees: meer kans op darmkanker, beroerte en suikerziekte
- Onbewerkt mager vlees:
 - Kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, biefstuk, varkenshaas, hamlap
 - = vlees zonder toevoegingen
- Bewerkt vlees:
 - Worst, ham, paté en vlees zoals hamburgers en rookworsten
 - Hoge inname verhoogt risico op beroerte, diabetes en darmkanker!
 - NIET in de Schijf van vijf

Budgettip

- Kijk naar de aanbiedingen
- Eet niet dagelijks vlees

Noten

- Bevatten gezonde onverzadigde vetten
- Helpen cholesterol te verlagen en het risico op hart- en vaatziekten te verminderen
- Bevatten ijzer, vitamine E en vitamine B1

Hoe kun je meer noten eten?

- Voeg ze toe aan je ontbijt
- Eet ze als snack tussendoor
- Doe ze door je avondeten, bijv. cashewnoten bij een wokgerecht

Budgettip

- Lidl heeft een goed assortiment noten
- Kies het huismerk

Zuivel

- Dagelijkse melk, yoghurt, kwark of kaas verlaagt het risico op het krijgen van darmkanker
- Yoghurt het risico op suikerziekte
- Goede bron van eiwitten, vitamine B12 en calcium
- Advies: Eet dagelijkse 2-3 porties zuivel (300-450 gram per dag)
- Bij voorkeur zonder toegevoegde suikers & magere of halfvolle producten

Voldoende vocht

- Drink 1,5- 2 liter per dag, dit zijn zo'n 8 tot 10 glazen/bekers vocht per dag
- Drink vooral water, thee (groen/zwart) of koffie
- Let op: frisdrank en fruitdranken bevatten enorm veel suiker en verhogen de kans op overgewicht
- Wil je toch frisdrank of fruitdranken drinken:
 - Kies voor de light producten en neem daarvan niet meer dan 3 glazen per dag
 - De effecten van veel light frisdrank drinken zijn nog niet bekend

Handige app: Mijn Eetmeter

- Eetdagboek in een app
- Kijk of jij volgens de Schijf van Vijf eet
- Je krijgt ook advies

Huiswerk

Opdracht 1:

- Kies een van de voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf waar je nu te weinig van binnen krijgt (voor inspiratie kun je in het werkboek kijken of op de website van het Voedingscentrum).



Ik kies voor dit voedingsmiddel:

- Probeer van dit voedingsmiddel meer te eten/drinken deze week
- Schrijf op hoe je hier meer van gaat eten/drinken deze week:

Ik heb als doel om het volgende voedingsmiddel:

..... **deze week** minder/meer te eten/drinken. Dit doe ik op deze momenten van de dag:

.....

Daar heb ik het volgende van nodig:

.....

Opdracht 2:

- Houd een dag (of meerdere dagen) een eetdagboek bij (zie onderstaand)
- Schrijf op wat en hoeveel je hebt gegeten EN gedronken
- Schrijf ook op wat je stemming is
- Je kunt ook de app 'Eetmeter' gebruiken als eetdagboek

Dag 1. Datum			
	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Dag 2. Datum

	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Dag 3. Datum

	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Dag 4. Datum

	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Dag 5. Datum

	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Dag 6. Datum

	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Dag 7. Datum

	Wat	Hoeveel	Stemming
Ontbijt			
Tussendoortje			
Lunch			
Tussendoortje			
Avondeten			
Tussendoortje			
Snacks/overig			

Sessie 2

Gezonde keuzes

Kleine stappen = kleine successen = grote gezondheidswinst!

Suikers

- Te veel suikers geeft een verhoogd risico op:
 - Hart- en vaatziektes
 - Overgewicht
 - Suikerziekte
- Producten met veel toegevoegde suikers:
 - Veel calorieën
 - Weinig voedingsstoffen

Let op! Suiker zit onder veel schuilnamen op het etiket verstopt:

- Suiker
- Kristalsuiker
- Melksuiker
- Vruchtensuiker
- Glucose-fructose stroop
- Lactose
- Fructose
- Dextrose
- Maltose
- Honing
- Stroop
- Ahornsiroop
- Agavesiroop
- Vruchtenconcentraat

Hoeveel suiker mag je?

- Vrouw: 50 gram suiker
- Man: 60 gram suikers
- Wil je de hoeveelheid suiker verminderen, streef dan naar 25 gram per dag
 - 1 klontje suiker = 5 gram
 - Je mag dus 5 suikerklontjes per dag

Hoe eet je minder suiker? Probeer te vervangen:

- Gesuikerde ontbijtgranen zoals cruesli muesli met weinig suiker + vers fruit en noten
- Koek en snoep fruit en snoepgroente
- Gesuikerd brood (= wit brood) Volkoren brood
- Vruchtensappen & frisdrank Water, thee, koffie
- Kant en klaar sauzen zelfgemaakte sauzen

Vetten

- Bron van energie voor het lichaam
- Bevatten vitamine A, D en E
- MAAR: neem vetten met mate!
- Teveel vet:
 - Overgewicht
 - Te hoog cholesterolgehalte
 - Verhoogt risico op hart- en vaatziekten

Twee soorten vetten:

- VERzadigde vetten = VERkeerde vetten
Slechte vetten
Vooral in dierlijke producten: vlees, volle melkproducten, kaas, roomboter, palmolie/kokosvet (zit in gebak, koek, chocolade, snacks)
Verhogen cholesterol
- ONverzadigde vetten = OK vetten
 - Deze vetten zijn OK
 - In: vette vis (zalm, makreel), avocado, noten en vloeibare bakproducten als olie
 - Verlagen cholesterol = verlagen risico op hart- en vaatziekten

Hoe eet je minder verzadigde vetten? Probeer te vervangen!

- Koken: roomboter of kokosolie olijfolie
- Smeren: roomboter halvarine
- Kies voor magere zuivelproducten zoals: halfvolle of magere melk/yogurt of 30+ kaas

Zout

- Belangrijk voor de vochtbalans in het lichaam
- Zorgt voor goede werking van spier en zenuwcellen
- Teveel zout:
 - Hoge bloeddruk
 - Hogere kans op hart- en vaatziekten
 - Hogere kans op nierziekten
- 1-3 gram per dag nodig
- Maximale hoeveelheid is 6 gram per dag

Waar zit echt veel zout in?

- Kant en klaarmaaltijden
- Pizza's
- Soepen uit zakjes, pakjes of blikken
- Rookworst en ander bewerkt vlees als hamburger, frikandel, kroket
- Oude kaas
- Jus en sauzen
- Snacks

Hoe eet je minder zout? Probeer te vervangen!

- Kant en klaarmaaltijd zelf koken
- Zout → verse kruiden
- Bewerkt vlees → kip/vega
- Zoute snacks (bijv. chips) → fruit/ongezouten noten/snoepgroente

Dus...

- Eet zo min mogelijk suiker
- Eet zo min mogelijk verzadigde vetten
- Eet zo min mogelijk zout

Handige app

- 'Kies ik gezond app'
- Scan een product
- App geeft gezondere alternatieven en informatie

Huiswerk

Opdracht 1

- Van welk voedingsmiddel wil jij deze week minder eten/drinken? (omcirkel je keuze)
 - Suiker
 - Verzadigde vetten
 - Zout
- Hoe ga je dit doen? Maak een concreet doel voor deze week! Kies (met behulp van de app 'Kies ik gezond') ten minste 2 producten uit je huidige voedingspatroon die je gaat vervangen voor een gezondere variant.

Ik ga minder eten/drinken door deze week

Product 1: ga ik vervangen door

Product 2: ga ik vervangen door

Opdracht 2

- Scan 5 producten met 'Kies ik gezond' app
- Wat valt je op?
- Wil je het product vaker of minder vaak eten? En waarom?

Product	Dit valt mij op	Wil je dit vaker of minder vaak eten? (omcirkel) en waarom?
1.		Vaker/minder vaak Omdat:
2.		Vaker/minder vaak Omdat:
3.		Vaker/minder vaak Omdat:
4.		Vaker/minder vaak Omdat:
5.		Vaker/minder vaak Omdat:

Sessie 3

Etiketten lezen

Kleine stappen = kleine successen = grote gezondheidswinst!

- Claims
 - Laat je niet foppen!
 - Claims/teksten kunnen misleidend zijn
 - Kijk daarom altijd achterop de verpakking bij de voedingswaarden
 - Voorbeeld: 1 plak ontbijtkoek: 1 gram vezels & 12 gram suiker!
 - Voorbeeld: geen suiker toegevoegd, betekent niet dat er geen suiker in zit!
 - Voorbeeld: een bepaald ingrediënt wordt gepromoot, maar zit eigenlijk heel weinig in het product
- Ingrediëntenlijst
 - Grondstoffen waaruit het product allemaal bestaat
 - De ingrediënten staan in dalende volgorde:
 - wat het meeste voorkomt in het product staat het eerst
 - Het tweede ingrediënt dat het meeste in het product zit komt daarna enz.
 - Laat je niet foppen! Suiker staat bijvoorbeeld vaak met meerdere schuilnamen op het etiket
- Voedingswaarde tabel
 - Geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen het product bevat per:
 - 100 gram
 - of per portie grootte
- Referentie inname (RI)
 - Hoeveel:
 - Energie
 - Voedingsstoffen
 - Vitamines
 - Een gemiddelde volwassene per dag nodig heeft wat past binnen een gezond voedingspatroon
 - Mannen: gemiddeld 2500 kcal eten
 - Vrouwen: gemiddeld 2000 kcal eten
 - RI betekent niet dat je het aantal moet halen
 - Voor zout, suiker en verzadigd vet: hoe minder hoe beter!



Per 100 g: 810 kJ/194 kcal

* referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/ 2000 kcal)

- Inhoud

Hoeveel het product bevat

Vloeistoffen worden uitgedrukt in milliliters of liters

Vaste stoffen worden uitgedrukt in grammen of kilo's

e staat voor 'estimated', ofwel: de inhoud is ongeveer...

Huiswerk

Opdracht 1

- Probeer te gokken hoeveel suiker en vet er in een product zit
- Pak 4 producten thuis en doe een gok
- Kijk daarna achter op het etiket
- Zat je in de buurt met je gok?

Product	Ik gok zoveel gram	Zoveel gram zit er echt in	Zat je in de buurt met je gok?
1.	suiker: vet:	suiker: vet:	
2.	suiker: vet:	suiker: vet:	
3.	suiker: vet:	suiker: vet:	
4.	suiker: vet:	suiker: vet:	

Opdracht 2

- Gebruik de 'Kies ik gezond app'
- Scan 3 producten in de supermarkt
- Wat valt je op?
- Zit het product in de schijf van vijf?
- Is het een gezonde keuze?

Product	Dit valt mij op	Zit het in de schijf van vijf	Is het een gezonde keuze?
1.			
2.			
3.			

Sessie 4

Afvallen & een gezond huis

Kleine stappen = kleine successen = grote gezondheidswinst!

Opdracht: schrijf in deze tabel op wat je de afgelopen 3 weken hebt veranderd in jouw eetpatroon. Schrijf ook op hoe je dit vol gaat houden en of je tevreden bent.

Verandering	Wat heb je precies veranderd?	Hoe houd je dit vol?	Ben je tevreden?
1.			
2.			
3.			
4.			

Afvallen

- Een gezond gewicht:
 - Minder kans op suikerziekte
 - Minder kans op hart- en vaatziekten
 - Minder kans op bepaalde vormen van kanker en gewrichtsklachten
- Het is daarom belangrijk om op een gezond gewicht te blijven en af te vallen bij overgewicht

Afvallen = minder energie binnenkrijgen dan verbruiken

ENERGIEBALANS



Energie in

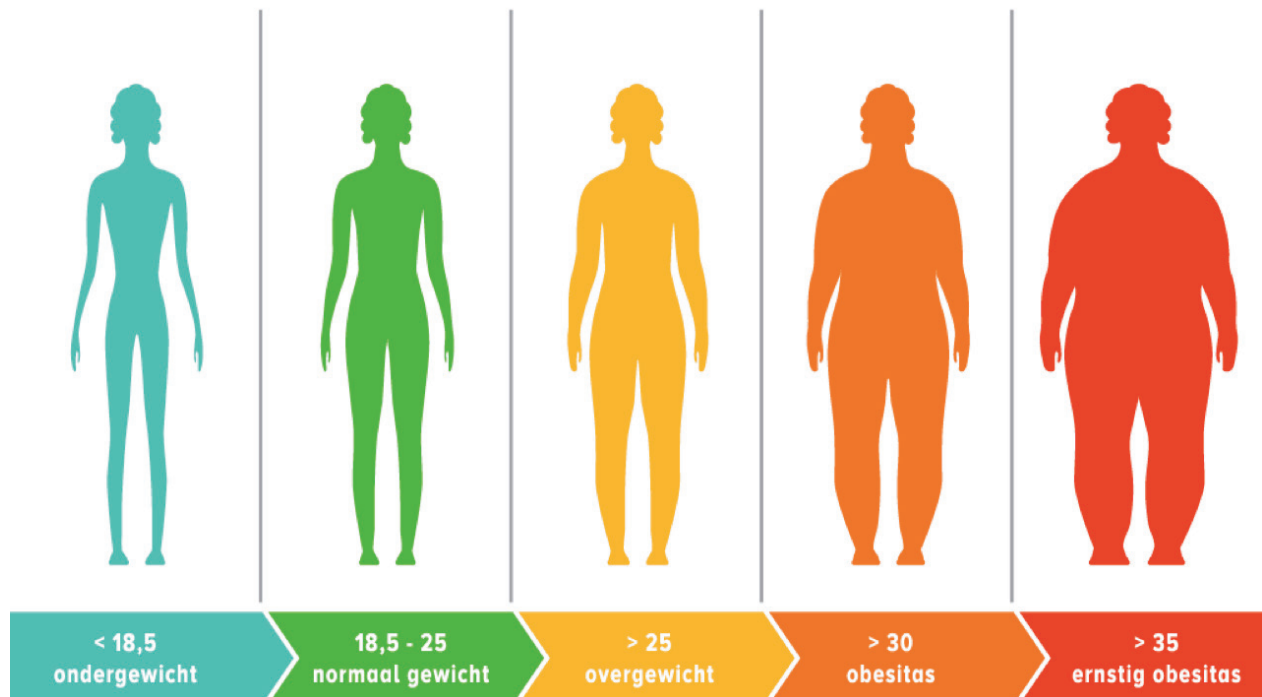
Eten & drinken

Energie uit

Verbranding & beweging

Starten met afvallen

- Weeg jezelf
- Bereken je BMI:
 - Gewicht in kilogram : (lengte in meters)²
- Bedenk een streefgewicht



Streefgewicht

- Bij overgewicht zorgt Een gewichtsverlies van 5 tot 10 % zorgt al voor gezondheidswinst!
- Reken tussen de 0.5 en 1 kilo per week. Niet meer!
- Voorbeeld:
 - Je weegt 100 kilo
 - Je wilt graag 5 kilo afvallen (=5%)
 - Je wilt 0,5 kilo per week afvallen
 - Je doet er 10 weken over

Steun

- Hulp is belangrijk!
- Stap 1: vertel jouw steunsysteem dat je wilt afvallen en op welke manier
- Stap 2: vraag jouw steunsysteem om je heen hierbij te helpen
- Stap 3: zoek vrienden en familie op die gezond eten makkelijker maken. Het kost veel energie om de hele tijd 'nee' te moeten zeggen tegen ongezond eten

Professionele hulp!

- **De eerste** 3 uur bij een diëtist zit in het basispakket van de zorgverzekeraar. Dit wordt dus vergoed vanuit de basisverzekering, maar gaat wel eerst af van je eigen risico.
- De gecombineerde leefstijlinterventie zit in het basispakket van zorgverzekeraars. Dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar gaat wel eerst af van je eigen risico
- Bespreek jouw hulpvraag met jouw huisarts om uit te zoeken welke zorgverleners jou het beste zouden kunnen helpen.

Starten met afvallen

- Voeding
 - Eet volgens de Schijf van Vijf!
 - Gebruik de handige apps:
 - 'Eetmeter'
 - 'Kies ik gezond'
 - Gebruik de onderstaande trucs voor een gezond huis
- Bewegen
 - Door te bewegen verbrandt je calorieën
 - Beweeg ongeveer 60 minuten op een dag: wandelen, fietsen, sporten, huishoudelijke taken als afwassen, stofzuigen, opruimen

Tips & trucs voor een gezond huis

- Keuken:
 - Zet een fruitschaal in het zicht
 - Zorg dat ongezonde snacks in een dichte kast liggen
 - Stop koekjes en snoepjes in een niet doorzichtige pot zodat je ze niet kan zien
 - Zorg dat je geen grote voorraden ongezonde snacks in huis hebt
 - Koelkast:
 - Snijd groente en fruit
 - Stop ze in bakjes in de koelkast
 - Heb je honger? Kies dan voor deze snack!
 - Geen afbeeldingen op je koelkast of in je keuken van ongezond eten
- Eettafel:
 - Met aandacht eten:
 - Je voelt beter wanneer je genoeg hebt gegeten
 - = je eet niet meer dan je nodig hebt
 - Eet rustig, neem kleine happen en kauw goed
 - Zet de tv uit en leg je laptop, telefoon of krant weg. Voorkom afleiding
 - Eet aan tafel!
 - Schep in de keuken op en zet de pan niet op tafel
 - Vul je glas in de keuken en zet de fles cola of wijn niet op tafel
 - Zet een karaf water op tafel
 - Zet een schaal met extra groente of salade op tafel
- Woonkamer:
 - Doe snacks in bakjes en eet het niet uit de zak
 - Doe drinken in kleine glazen en zet de fles niet op tafel (behalve water of thee natuurlijk)

Handige en leuke app:

- Muva
- Stel kleine beweegdoelen
- Muva motiveert je om jouw doelen te halen

Huiswerk

Opdracht 1

- Bereken je BMI

BMI = (gewicht in kilogram) : (..... (lengte in meters))^2 =

Of Google 'BMI berekenen': BMI =

- Heb jij een gezond BMI?

.....

- Bedenk of jij tevreden bent met je gewicht. Waarom wel, waarom niet?

.....

Opdracht 2

- Loop een rondje door je huis
- Kijk of jij jouw huis gezond hebt ingericht (zie onderstaande tabel)
- Pas 1 slimme truc voor een gezond huis toe:

Ik kies deze slimme truc voor een gezond huis:

Keuken	Koelkast	Eettafel	Woonkamer
<input type="checkbox"/> Fruitschaal op tafel Snoeptrommel of koektrommel in de kast verstopt <input type="checkbox"/> Snoeptrommel of koektrommel in een NIET doorzichtige pot <input type="checkbox"/> Geen snoeptrommel of koektrommel (echt heel goed!)	<input type="checkbox"/> Gesneden groente en fruit klaar als gezonde snack <input type="checkbox"/> Geen afbeeldingen van ongezond eten op je koelkast	<input type="checkbox"/> Aan tafel eten <input type="checkbox"/> Eten zonder afleiding (bijv. telefoon) <input type="checkbox"/> Waterkaraf op tafel <input type="checkbox"/> Opscheppen in de keuken <input type="checkbox"/> Drinken (behalve water) inschenken in de keuken <input type="checkbox"/> Schaal met salade/groente bij avondeten	<input type="checkbox"/> Eten in bakjes en niet uit de zak zelf eten <input type="checkbox"/> Drinken in kleine glazen <input type="checkbox"/> Fles drinken niet op tafel (behalve water of thee natuurlijk)

Sessie 5

Evaluatie & de toekomst

Kleine stappen = kleine successen = grote gezondheidswinst!

Opdracht: schrijf in deze tabel op wat je de afgelopen 3 weken hebt veranderd in jouw eetpatroon. Schrijf ook op hoe je dit vol gaat houden en of je tevreden bent.

Verandering	Wat heb je precies veranderd?	Hoe houd je dit vol?	Ben je tevreden?
1.			
2.			
3.			
4.			

Heb jij doelen op het gebied van voeding voor de komende tijd?

Doel	Wat is het doel?	Wanneer wil je dit doel behaald hebben?	Met welke stappen /korte termijndoelen zorg ik dat ik dit doel behaal?	Is het doel haalbaar? (dus is het niet te groot)
1.				
2.				
3.				

Wens tot meer begeleiding op het gebied van voeding?

- BMI>25 of te hoog cholesterol of verhoogd bloedsuikergehalte:
 - 3 uur bij de diëtist met verwijzing van de huisarts
 - Dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar gaat wel eerst af van je eigen risico
- BMI>30 en/of verhoogd risico op hart- en vaatziekten of suikerziekte:
 - Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) met verwijzing van de huisarts
 - Dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar gaat wel eerst af van je eigen risico

Wens tot meer begeleiding op het gebied van beweging?

- Vraag jouw herstelcoach of PB-er om jullie gesprekken op een actieve manier te doen (wandelen, fietsend, naar de sportschool)
- Vraag jouw herstelcoach of PB-er naar het beweegaanbod op jouw Lister locatie
- Download de Muva app en bespreek dit met jouw herstelcoach of PB-er

**Bedankt voor jouw deelname en
succes met jouw doelen!**

Kleine stappen = kleine successen = grote gezondheidswinst!