

ZORGPAD

Uit de gezondheidsenquête 2018 blijkt dat 15% van de Vlamingen obesitas heeft. Mensen met obesitas hebben

een grotere kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten. Obesitas zorgt er ook voor dat mensen zich mentaal en fysiek minder goed in hun vel voelen.

Wie denkt aan obesitas en overgewicht, denkt misschien aan een getal op de weegschaal. Maar gewicht en gezondheid zijn geen synoniemen. Gezondheid is naast een gezond gewicht ook je mentaal fit voelen en in goede conditie zijn.

Pirafit is het groepsprogramma in ELG de Piramide. Samen met een diëtiste, kinesitherapeut, psycholoog en ergotherapeut ga je voor een periode van zes maanden aan de slag rond je persoonlijke doelen en werk je aan een gezondere levensstijl.

WANNEER

Dinsdag: 13u30 - 15u30

Donderdag: 13u30 - 15u30



CONTACT

Grote Markt 10
8930 Menen

✉ pirafit@depiramidemenen.be

☎ 056 / 51 50 90

WWW.DEPIRAMIDEMENEN.BE

PIRAFIT

ELG DE PIRAMIDE VZW



DE PIRAMIDE
VZW
EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM

VOEDING

WAAROM?

We gaan een ongezonde eet-en levensstijl doorbreken om onze gezondheidstoestand te verbeteren. Weten wat je eet, begint met bewustwording van je huidige eetgewoontes.

HOE?

Om gezond te eten moet je weten *wat* dat is en *hoe* je dat best doet. Aan de hand van de omgekeerde voedingsdriehoek gaan we onze kennis verbreden rond gezonde voeding.

We leren samen:

- volwaardige maaltijden samenstellen en bereiden
- voedzame tussendoortjes kiezen
- gezonder koken: recepten
- gezonder winkelen: etiketten lezen

We streven ernaar om de gezonde eet- en levensstijl aan te houden op lange termijn.

HOEVEEL?

- 4 interactieve groepsessies van 1u
- maandelijks individueel consult



BEWEGEN

WAAROM?

- Algemeen fitter gevoel
- Pijnvermindering
- Beter slapen
- Verminderde stress
- Strakker lichaam
- Gewichtsdeling

HOE?

- Matig intensief
- Voorzichtig opbouwen: 3x10' = 1x30'
- Langdurig is beter dan kort

HOEVEEL?

- 2x/week 30-90minuten
- Maar alle kleine beetjes helpen, probeer dagelijks thuis zelfstandig iets te doen.



WWW.DEPYRAMIDEMENEN.BE

MENTAAL WELZIJN

WAAROM?

Als we gezond willen zijn, dan is ook onze mentale gezondheid van belang. Daarom is het nodig dat we samen zoeken naar:

- het versterken van ons zelfbeeld
- de juiste motivatie
- gedragsverandering via haalbare tussenstappen
- de uitlokkers, de daarbij horende emotie en manieren om daar mee om te gaan
- wat we kunnen doen als we terugvallen

HOE?

We creëren een veilige sfeer zodat je zonder schaamte, zonder taboe, zonder terughoudendheid kunt en durft praten over wat zich in je hoofd afspeelt.

HOEVEEL?

- 5 groepsessies
- Tweewekelijks een kort groepsgesprek