

BeWeeg Kuur



BIJEENKOMST 1



STARTBIJEENKOMST

BeweegkuurGLI- Het team



de Meierij
Fysiotherapie

Robin Bak

BLCN Leefstijlcoach
ACT Professional
Bewegingsagoog



Suzanne Bekkers
diëtetiek | orthomoleculaire therapie

Suzanne Bekkers

Orthomoleculair Diëtist
Hormoontherapie



Oefentherapie
DE MEIERIJ

Geertje Wouters

Oefentherapeute
Bekken/Slaap/
Zwangerschap/Thuiszorg/
Bedrijfsterapie

BeweegkuurGLI

- ▶ 24 maanden traject
 - ▶ 22 bijeenkomsten
 - ▶ 1 startbijeenkomst
 - ▶ 7x leefstijlcoach
 - ▶ 7x diëtist
 - ▶ 7x beweegprofessional
 - ▶ 7 individuele voortgangsgesprekken
- **OMA** (vaker) thuislaten (oordelen, mening, ongevraagd advies)
 - **ANNA** meenemen (altijd navragen, nooit aannemen)
 - **NIVEA** opsmeren
Zelf ervaren / uitvinden / zelfregie!

Groepshouding

- Veiligheid, eerlijkheid, respect

Opdracht: voorstellen

Deel 1: Ga het gesprek aan met 3 mensen!

- Wie ben je?
- Wat wil je bereiken?
- Wat kan je veranderen?
- Wat vind je spannend?

Hoe neem je deze informatie op?

Everyone is a stranger, until you give them a chance.

Opdracht: voorstellen

Deel 2: Stel een ander voor!

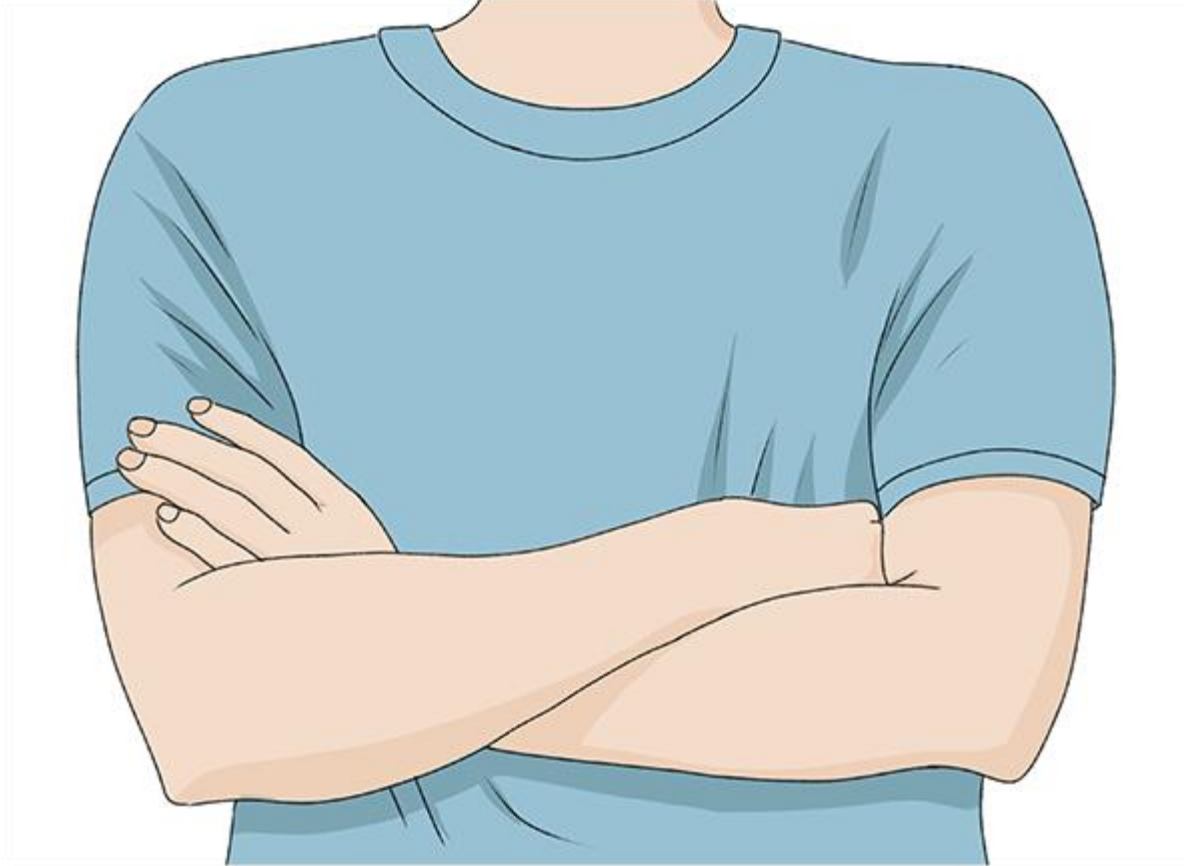
- Wie is dit?
- Wat wil hij/zij bereiken?
- Wat kan hij/zij veranderen?
- Wat vind hij/zij spannend?

Weet je het nog allemaal?

Wat had hierbij kunnen helpen 😊?



Opdracht: gedragsverandering

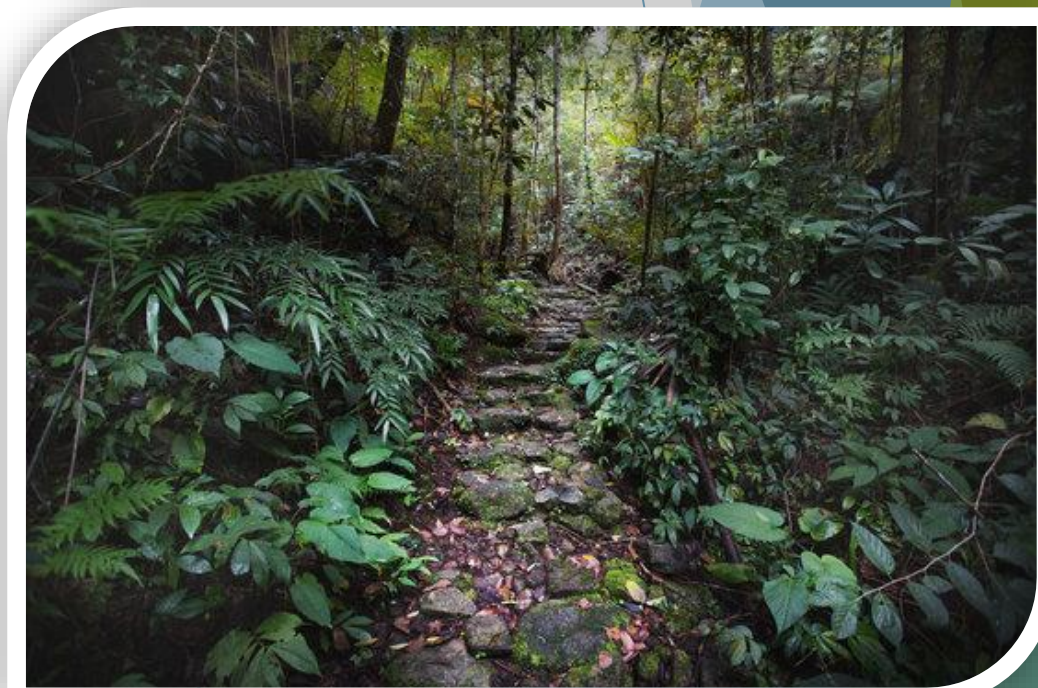


De jungle van de verandering



Het nieuwe pad versus...

... de weg van de
minste weerstand



Verandering begint bij een andere mindset



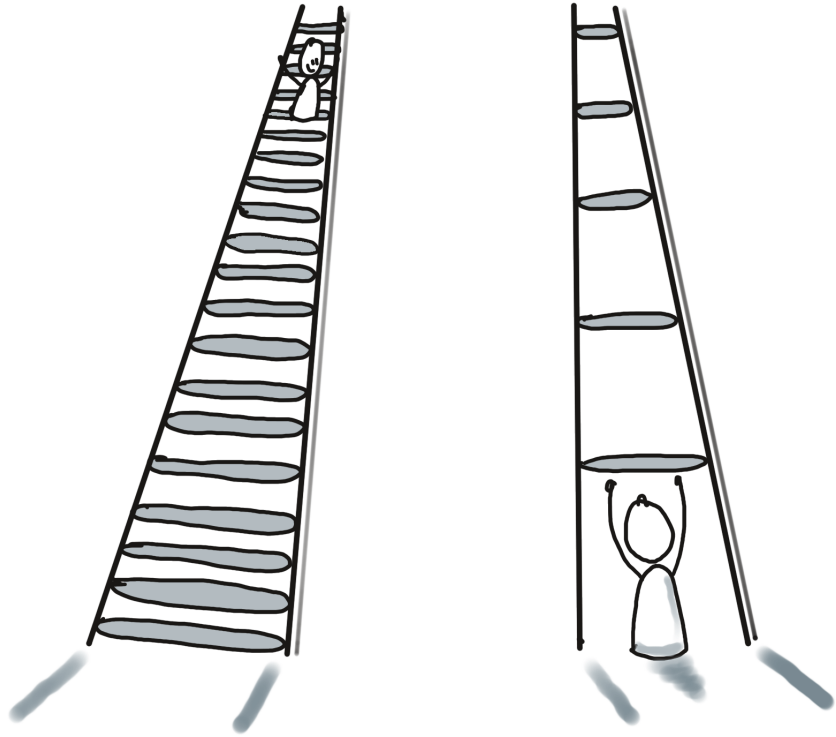
Ben jij aan het bergbeklimmen?



Hoe maak je 'm minder stijl?



Het begint klein



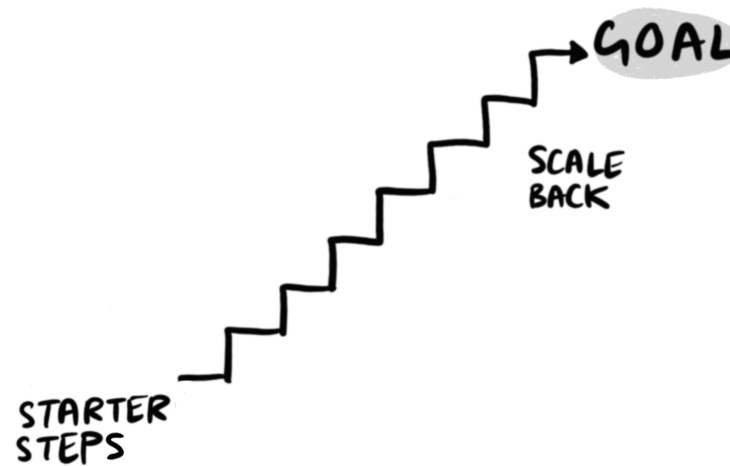
5 kleine successen

versus

1 grote overwinning

Voordelen van kleine veranderingen

- Ze geven minder weerstand
 - Bij jezelf
 - Bij de mensen om je heen
- Ze zijn makkelijker om te doen
- Je leert om kleine stapjes te zetten
- Je doet al snel iets goed
- Daardoor heb je een **succeservaring**
- En daar krijg je **zelfvertrouwen** van
- Waardoor het steeds leuker wordt en je **motivatie** groter wordt



Er is altijd een keuze



Het sneeuwbaaleffect: opschalen



Jan drinkt 5 koppen koffie per dag

“Ik neem een zoetje i.p.v. twee suikerklontjes”

1 klontje = 4 gram

5x2 klontjes = 40 gram

40 gram = 160 kcal

280 gram per week

1200 gram per maand

14.560 gram per jaar

58.240 kcal per jaar extra

- Slaap
- Bloedsuiker
- Cholesterol

Het sneeuwbaaleffect: opschalen

Truus werkt fulltime (kantoor)

“Ik neem 50 gram chocola na mijn werkdag”

50 gram = ½ reep

1 kleine reep = 100 gram

1 kleine reep = 540 kcal

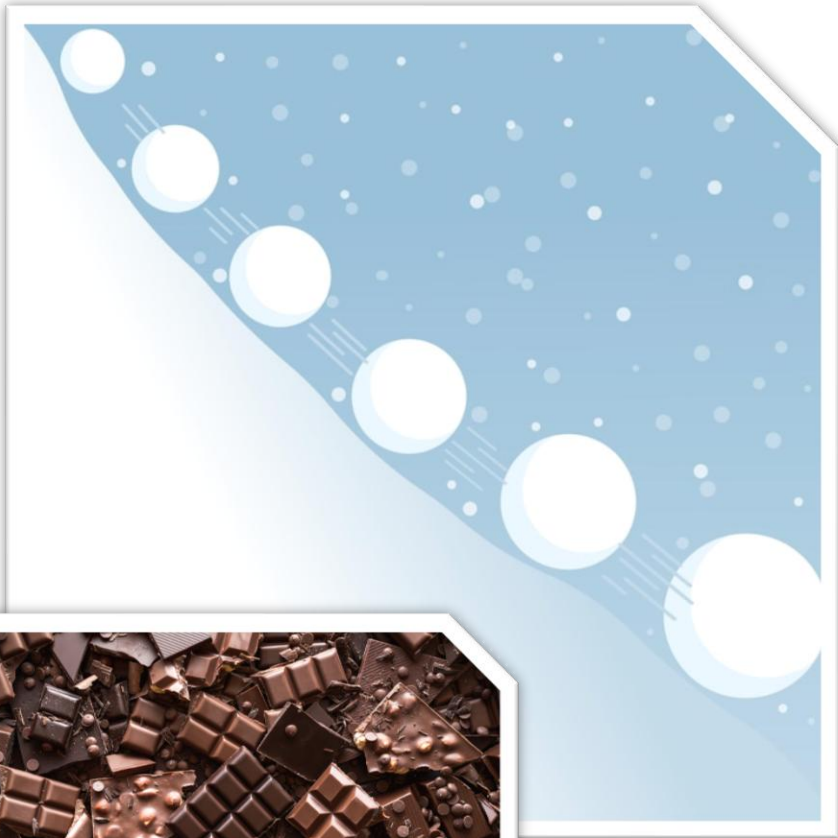
Week: 2,5 repen

Maand: 10 repen

Jaar: 130 repen

67.600 kcal per jaar extra

- Bloedsuiker
- Verzadigde vetten



Kleine stapjes: Het sneeuwbaaleffect

Jan zegt:

“Ik ga elke dag even 10 minuten wandelen”

De interne criticus reageert:

10 minuten is maar 49 kcal!

10 minuten stelt niks voor

10 minuten ga ik mijn doelen niet mee halen

Een groeiende mindset maakt hiervan:

70 minuten per week

300 minuten per maand

3640 minuten per jaar

17.863 kcal per jaar verbrand

+ afweersysteem

+ minder stress

+ lager sterfterisico



Huiswerkopdracht

Babysteps

Schrijf 3 gewoontes op die je zou willen veranderen.

Ga je eerste stapjes zetten!

Gewoontes

Blijft bewust van het pad dat er al ligt (normaal, oude gewoonte)

Begin met kleine successen opbouwen!

Aan de slag

Veel succes de komende periode!