

## Vitaal voor het leven, hoe gezond ben jij?

Als je de feiten erop na leest dan is het niet best gesteld met de gezondheid van de gemiddelde Nederlandse volwassene. Ongeveer 35% van onze bevolking heeft een chronische aandoening en weer 22% daarvan heeft meerdere aandoeningen tegelijkertijd. Daarnaast heeft meer dan de helft van alle Nederlanders last van overgewicht. Overgewicht betekend een BMI van 25 tot 30 en boven de 30 is er sprake van obesitas. Bij het merendeel van deze mensen is er een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen of diabetes.

Dit geeft aan dat naarmate wij ouder worden het steeds belangrijker wordt om je conditie bij te houden. Daarbij komt dat als je ouder word je ook sneller conditie en spierkracht verliest. Je moet dus harder werken om het bij te houden. Daarom is het belangrijk dat je elke dag 30 tot 60 minuten beweegt en ten minste 2 maal per week training doet met gewichten en daarnaast beweging doet waarbij de hartslag goed omhoog gaat, maar waarbij je nog net kan praten. "Poeh, dat klinkt best pittig" en hoe weet je dan wat jij nodig hebt, hoever je moet gaan, hoe bouw je dit op en kan ik dit voor de opbouw van het skiseizoen gebruiken ook al heb je een blessure?

In het LIFEcentrum (staat voor **Leefstijl en InspanningsFysiologisch Expertisecentrum**) bieden wij o.a. het **PersonalHealth<sup>XL</sup>** programma aan, waarin elke deelnemer zijn eigen beweegrecept en zelfredzaamheidsadviezen krijgt. Stap voor stap gaan wij de 'diepte' in met wat het lijf en hoofd nodig hebben om in balans te komen, te herstellen, op te bouwen of te excelleren.

PersonalHealth<sup>XL</sup> is zinvol voor jou als je je in één of meerdere situaties herkent:

- Je wilt een VITAAL-leven leiden vrij van klachten?
- Je wilt weten hoe je er conditioneel voorstaat?
- Je wilt weten wat voor bewegen goed voor jou is om te doen?
- Je hebt één of meerdere fysieke of mentale klachten, zoals overgewicht, diabetes, reuma en artrose, (lage) rugklachten, hartaandoeningen, blessures, kanker, COPD, Burn-out, overspannen zijn, etc.)
- Je wilt afvallen.
- Je wilt inzicht en invloed krijgen over het eigen eetgewoonten.
- Je wilt invloed krijgen over het eigen rust- en slaappatroon.
- Je wilt weer plezierig kunnen bewegen en sporten (ondanks een blessure).
- Je zoekt een programma dat helemaal op jou is afgestemd?
- Je wilt weer durven te bewegen.
- Je wilt leren omgaan met je eigen gezondheidsprobleem.
- Je wilt je sportprestaties verbeteren of voorbereiden op het skiseizoen.



## Hoe werkt het?

Je bent een gezonde sporter, of je hebt juist een fysieke of mentale klacht en je bent gemotiveerd om je topfit voelen. Het hebben van meerdere chronische aandoeningen is daarbij geen probleem, dit programma is juist geschikt om klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

Het programma bevat een risicoscan en twee inspanningstesten, waarvan één bij de start en één aan het einde van het programma. Hierbij worden alle aspecten van de conditie en wat er persoonlijk nodig is in kaart gebracht, inclusief jouw wensen - jouw beweegrecept en leefstijlacties worden steeds bijgesteld om op te bouwen en te voldoen aan wat je nodig hebt. Je volgt wekelijks een groepstraining onder begeleiding en je traint de rest van de week zelf volgens jouw beweegrecept. Dit is zowel op het centrum als thuis. Training op het centrum is onbeperkt inbegrepen bij het programma. De trainingen vinden plaats binnen Club Karakter, De Bloemen 71 in Castricum.

Céline Neefkes verzorgt de begeleiding, zij is naast inspanningsfysioloog ook leefstijlcoach en epidemioloog en is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met chronische aandoeningen.

## Interesse?

Heb je interesse of vragen, meld je aan via [info@lifecentrum.nl](mailto:info@lifecentrum.nl) of bel 06-380 16 803, [www.lifecentrum.nl](http://www.lifecentrum.nl)