

Lekker gezond leven



Gezonde resultaten boeken met de ConditieCoach



U weet allang dat gezond eten goed voor u is. En dat u met een halfuurtje dagelijkse beweging uw conditie op peil houdt. Niets nieuws, open deuren, boodschap aangekomen. Maar is het u ook nog steeds niet gelukt om uw eet- en beweegpatroon te doorbreken? Om een échte verandering voor elkaar te krijgen? Dan is de ConditieCoach van KeurCompany de oplossing voor u.

De ConditieCoach van KeurCompany is de begeleider met wie u overgewicht en inactiviteit aanpakt. Iemand die u een-op-een bijstaat. Niet eventjes, maar gedurende een halfjaar. Centraal in het programma staan de praktische voeding- en beweegadviezen die u van deze (para)medisch geschoolde deskundige krijgt. Adviezen die in uw dagelijkse agenda passen, die geen bovenmenselijke tijdsinvestering vragen of demotiverend zijn.

Een coach die u op moeilijke momenten kunt bellen voor een hart onder de riem. Niets is immers zo lastig als het doorbreken van oude gewoontes.

De ConditieCoach

- persoonlijke begeleiding bij de aanpak van ingesleten eet- en beweeggewoontes
- hoog resultaat met kleine gedragsaanpassingen
- gedetailleerd en frequent inzicht in uw lichamelijke activiteit
- medisch verantwoord programma



De gezondheidsbalans



Een speciale armband geeft u gedurende het traject nauwkeurige informatie over uw vorderingen.

Met de ConditieCoach blijft de zorg voor uw lichaam leuk en zijn doelen haalbaar. Op korte termijn verbetert u uw gewicht

en uithoudingsvermogen. Maar dat is niet het enige. Omdat u een gezonde leefstijl creëert, daalt ook uw stressniveau en de kans op chronische aandoeningen. Zo plukt u ook op langere termijn de vruchten van een gezond lichaam.

Een eerdere deelnemster:

“Ik ben zover om 's avonds eens wat meer fruit te eten in plaats van pinda's of chips. Dat gaat langzaam, maar het is ook een mentaliteitsverandering waarover je het hebt. En daar draait het om: een verandering aanbrengen die blijvend is. Een dieet is dat niet.”

- bijna de helft van de Nederlandse volwassenen kampt met overgewicht
- gemiddeld krijgt de Nederlander op zijn 53e een chronische ziekte en geeft hij op zijn 60e aan geen goede gezondheid te genieten
- een ongezond voedingspatroon is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten, voor diabetes type 2 en andere gezondheidsgevolgen van overgewicht, en voor osteoporose

- gezond eten, meer bewegen en stoppen met roken verkleint de kans op een hartinfarct met 80%
- milde psychische klachten nemen in de helft van de gevallen af door regelmatige beweging

Bronnen: CBS, Diabetes Fonds, RIVM en ArboNed

Het programma



Week 1: een persoonlijke start

Het programma start met uw persoonlijke intake bij de ConditieCoach. De coach onderzoekt uw fysieke gesteldheid, zelf vult u een voedingsvragenlijst in. U ontvangt ook de SenseWear Pro Armband (zie rechts). Deze draagt u vijf dagen om uw bovenarm.

Week 2: naar uw coach

Na een week komt u terug bij uw ConditieCoach. Op basis van de gegevens van de armband, het medische onderzoek en een voedingsanalyse, stelt de ConditieCoach een plan van

aanpak vast voor de komende vier weken. Wat kunt u doen om zonder grote tijdinvestering meer te bewegen? Hoe kunt u uw eetpatroon makkelijk aanpassen?

Elke week

Gedurende het gehele programma neemt de ConditieCoach wekelijks contact met u op. Om u te motiveren, inspireren of te corrigeren. Dat kan via de telefoon en via de mail. U kunt te allen tijde ook zelf contact opnemen. Bijvoorbeeld als u een vraag hebt, of als u even een opkikkertje kunt gebruiken.

Week 5: de band weer om

In de vijfde week van uw programma doet u de armband weer om. Deze draagt u net als de eerste keer vijf dagen achter elkaar.

Week 6: naar uw coach

In de zesde week komt u terug bij uw ConditieCoach om uw vorderingen in kaart te brengen. Deze resultaten en uw persoonlijke ervaringen bepalen of u op de goede weg zit. Of dat het plan van aanpak moet worden bijgesteld. Met gerichte adviezen gaat u weer verder aan de slag.

Week 9: de band weer om

Negen weken na de intake doet u thuis uw armband weer om, opnieuw voor vijf dagen achter elkaar. Het proces van week 6 herhaalt zich nu.

Herhaling

Het verloop van meten, evalueren, bijstellen en praktiseren herhaalt zich tot en met de zesde maand. Gedurende deze periode hebt u zes keer persoonlijk contact met uw ConditieCoach en zo vaak als nodig contact via mail en telefoon.

De SenseWear Pro Armband

De SenseWear Pro Armband draagt u vijf dagen om uw bovenarm. U kunt er gewoon mee werken, sporten en slapen. De band registreert uw energieverbruik, de duur en intensiteit van uw activiteiten, het aantal stappen dat u zet en uw slaap- en ontwaaktijden. Veel Nederlandse ziekenhuizen, medische klinieken en revalidatiecentra zetten het instrument in bij overgewicht, diabetes type 2, longziekten en slaapstoornissen. De SenseWear Pro Armband is een klinisch gevalideerd en getest registratiesysteem.

Prijs

Bezoek www.conditiecoach.nl voor de prijs van ConditieCoach. In deze prijs zijn alle onderzoeken, metingen, contacten en het gebruik van de armband in begrepen.



KeurCompany versterkt mensen

KeurCompany werkt aan de gezondheid van mensen. Via leefstijlprogramma's, reizigersvaccinaties en sportmedische onderzoeken. De artsen en verpleegkundigen van KeurCompany werken volgens landelijke standaarden.

Mercatorplein 1
5223 LL 's-Hertogenbosch
T 0900 - 11 00 222
E info@keurcompany.nl
I www.keurcompany.nl



www.conditiecoach.nl

Bij de dienstverlening van de ConditieCoach van KeurCompany hoort de de SenseWear Pro Armband®: Class IIa , CE0051, FAD 510k. Specificaties zijn onder voorbehoud. Het Body Monitoring System SenseWear® Pro Armband, InnerView® en ProInnerView® Software zijn geregistreerde handelsmerken van BodyMedia, Pittsburgh, PA, USA. BodyMedia wordt in Nederland vertegenwoordigd door APC Cardiovascular Ltd Nederland, Blauwwater 23a, 5951 DB Belfeld, 077 – 475.4891, info@apc-cardiovascular.nl, www.apc-cardiovascular.nl.