

Bewegen als Medicijn

**DEELNAME MOGELIJKHEDEN
PARTICULIEREN**



Bewegen als medicijn, een van de pijlers van vitaal leven

- » Gezonder leven
- » Meer inzicht en kennis van primaire preventie
- » Ontvang de 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- » Ontvang het gratis bewustwordingspakket Bewegen als medicijn



Dagelijks bewegen is cruciaal voor een fit en gezond lijf, maar hoe doen we dat? Hoe doe je dat als je wilt afvallen, of wanneer je hart- en vaatziekten hebt, diabetes, reuma, COPD, enz. Of hoe doe je dat als ouder van opgroeiende kinderen, als professional die dagelijks mensen begeleidt, behandelt of adviseert?

Op de juiste manier bewegen verhoogt de leefkwaliteit op alle vlakken, mits we het juiste 'recept' gebruiken en basiskennis bezitten over zowel het 'wat', 'waarom' en 'hoe' van bewegen. Dat is onze missie, om je dat aan te reiken, zodat je daar een leven lang de vruchten van kan plukken.

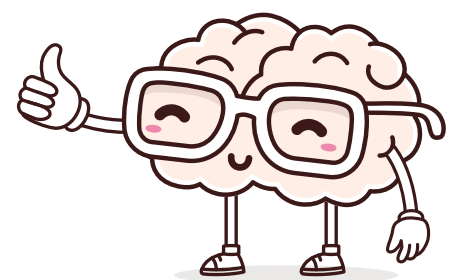
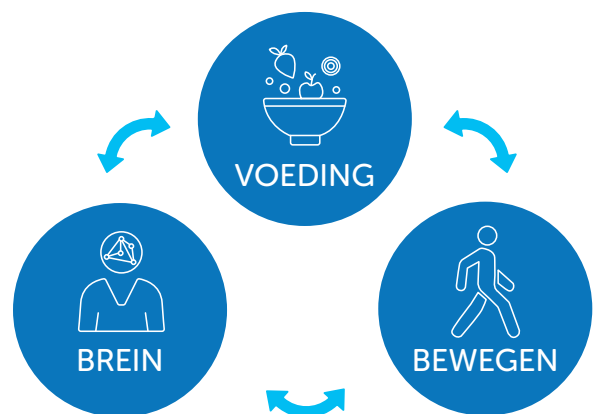
Schrijf geheel gratis in voor het bewegen als medicijn bewustwordingspakket van Nieuwe Gezondheid en ontvang gratis toegang tot het leefstijlplatform Leefstijlclub.nl. Of kies ervoor om een van de programma's te volgen, zoals het practitioner of preventiecoach programma. Word expert op gebied van gezond bewegen, in eerste instantie voor jezelf, maar wellicht ook voor opgroeiende jeugd, familie of ondersteuning van andere mensen. Wij helpen je graag op weg naar een gezondere toekomst. Hieronder volgt een overzicht van de verschillende mogelijkheden om je te verdiepen in deze eerste pijler van Leefstijl als medicijn: Bewegen. De andere twee pijlers zijn voeding en mentale fitheid. Daarover later meer.

Trilogie Leefstijl als medicijn – Beweging, Voeding, Brein

EERSTE FASE: FOCUS OP BEWEGEN ALS MEDICIJN, HOE DOEN WE DAT?

Binnen de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is wetenschappelijk bewezen dat het drieluik: bewegen, voeding en een gezond brein een succesformule is voor duurzaam gezonder leven.

In de eerste fase richten we ons helemaal op Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? Achter de schermen wordt het programma 'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?' voorbereid, wat april 2020 beschikbaar komt en in oktober 2020 komt 'Je brein als medicijn, hoe doe je dat?' beschikbaar.



Deelname mogelijkheden

Programma A - Gratis netwerk en bewustwordingsmaterialen

Ondersteun je de missie van Bewegen als medicijn en wil je hier meer van weten? Dan is een eerste goede stap om in te schrijven voor het gratis netwerk.

Je krijgt zonder kosten aangereikt:

- » Een persoonlijke login voor je eigen Leefstijlclub.nl account
- » Een Leefstijlscan en Leefstijl Switch
 - » Doe de leefstijlscan
 - » Ontvang een overzicht van onderdelen die goed gaan, matig of voor verbetering vatbaar zijn op gebied van bewegen en voeding
 - » Kies een leefstijlswitch
 - » Bekijk een video over dat thema, volg een tipprogramma en lees de factsheet
 - » Je kunt de leefstijlscan, steeds opnieuw, 1 keer per maand doen
- » Leefstijl Switch doe-box
 - » Beweging: Inzicht en oefeningen, met daarin o.a.:
 - Waarom bewegen?
 - Hoeveel bewegen?
 - De beweegpiramide
 - 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
 - Actief leven: wat, waarom en hoe?
 - 21/7 concept: wat, waarom en hoe?
 - Spiertraining: wat, waarom en hoe?
 - Uithoudingsvermogenstraining: wat, waarom en hoe?
 - » Voeding: inzicht en oefeningen
 - » Mentaal: inzicht en oefeningen
- » Test jezelf:
 - » Een online bewegingcheck om je eigen beweeg- en sportpatroon te controleren en te vergelijken met de Gezondheidsraad richtlijn.
 - » Deelname aan het Nationale Bewegonderzoek
 - » Persoonlijke BMI berekening
- » Je eigen bewegplan
 - Persoonlijk beweegdoel bepalen inclusief beweegadvies, bewegplan en monitor

Programma B – Boek en 6 weken online programma

Volg je het 6 weken programma Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? (€ 29,95 exclusief verzendkosten), dan ontvang je ook het gelijknamige boek 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?'. Het online 6 weken programma heeft de volgende inhoud:

- » Deel 1: Het 21/7 concept
- » Deel 2: De Leefstijl Switch strategie
- » Deel 3: Bewegen in de avond
- » Deel 4: Verhogen van het metabolisme
- » Deel 5: Verbeteren van de cardiovasculaire leeftijd
- » Deel 6: Actief blijven leven

Elk deel bevat een introductievideo, een factsheet, een inspiratieposter, een tip-programma en een werkboek. Deelnemers aan het online 6 weken programma ontvangen tevens toegang tot extra inspiratiemateriaal met Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? inspiratieposters en factsheets.

EXTRA: Je krijgt ook de beschikking over een webvideo workout dossier met thuisoefeningen voor spiertraining, uithoudingsvermogen, lenigheid en balans.



Programma C – Bewegen als medicijn Practitioner

- » Extra verdieping om bewegen als medicijn expert te worden
- » Inclusief kennistoets per cursus

Wil je een stapje verder gaan, een expert worden op gebied van Bewegen als medicijn, volg dan het Practitionerprogramma. (€ 69,- excl. btw en verzendkosten).

Het Practitionerprogramma Bewegen als medicijn, reikt je een aantal online verdiepingscursussen aan, om je persoonlijke kennis te optimaliseren. Het zijn interactieve online cursussen inclusief een korte kennistoets per cursus.

De inhoud van dit programma is:

- » De inhoud van programma A en B
- » De mogelijkheid om via het portaal het programma en boek aan anderen aan te bieden, inclusief kickbackvergoeding.
- » Verdieping van je persoonlijke kennis met deze 4 online leefstijlcursussen:
 - › Actief leven (Schijf van 3)
 - › Gezonde leefstijl (B.R.A.V.O.)
 - › Een gezond lichaam
 - › Actief met diabetes

Vraag de complete opleidingsbrochure op via info@nieuwe-gezondheid.nl



Programma D – Bewegen als medicijn Master Practitioner

- » Vergaar meer kennis over bewegen met overgewicht en obesitas
- » Leer een bewegplan opstellen
- » Verrijk je inzicht om de intrinsieke motivatie te verbeteren

Wil jij je nog verder verdiepen in de Bewegen als medicijn materie of bevind jij jezelf in een situatie waarin je mensen kan en wil ondersteunen of adviseren op het gebied van natuurlijk gezonder leven? Dan is het Bewegen als medicijn Master Practitioner programma (€ 495,-) er voor jou. Heb je het Practitionerprogramma reeds eerder gevolgd, dan ontvang je hierop € 69,- korting, dus betaal je slechts € 426,-.

De inhoud van dit programma is:

- » Gehele inhoud van pakket A, B en C
- » Additionele e-learning verdiepingprogramma's:
 - › Bewegdeskundige Overgewicht en Obesitas
 - › Bewegdeskundige diabetes
 - › Motivational interviewing (video e-learning)



Vraag de complete opleidingsbrochure op via info@nieuwe-gezondheid.nl

Programma E – Bewegen als medicijn preventiecoach opleiding

- » Wat is een Bewegen als medicijn Preventiecoach?
- » Leer de basis over de werking van ons brein en mentaal coaching
- » Je ontvangt een kant-en-klare lezing, inclusief bekendmakingsmaterialen
- » Je krijgt de beschikking over het Bewegen als medicijn 6 weken programma

Dit programma is te volgen in combinatie met het Master practitioner programma of als losse programma's na elkaar. Volg je het totale programma, dan bedragen de kosten € 995,-. Heb je de Practitioner cursus al gevolgd, dan bedragen de kosten € 926,- en heb je al eerder de Master Practitioner gevolgd, dan betaal je slechts € 440,-.

De inhoud van dit programma is:

- » Gehele inhoud van pakket A, B, C en D
- » 1-daagse Bewegen als medicijn Preventiecoachtraining
- » 2-daagse mentaal coaching training

Vraag de complete opleidingsbrochure op via info@nieuwe-gezondheid.nl

Na afronding van dit programma ontvang je het Bewegen als medicijn Preventiecoach certificaat.

Preventiecoach dossier

Als extra ontvang je bij dit programma 12 maanden lang gratis toegang tot het Bewegen als medicijn coachdossier (t.w.v. € 19,75 per maand) en kun je zelf Bewegen als medicijn lezingen verzorgen in je regio.



Programma F – Bewegen als medicijn Master Preventiecoach opleiding

- » Verdiep je in de toepassing van Bewegen als medicijn als Preventiecoach
- » Aan de slag met mentaal coaching oefeningen
- » Leer alles over 'Motiverende gespreksvoering' en hoe jij die kan toepassen
- » Vind je eigen coach identiteit en ontwikkel de inspirator in jezelf
- » Leer coachen vanuit alle 5 bewustzijnsniveaus

Dit programma is een combinatie van het Bewegen als medicijn practitionerprogramma, het Master Practitioner programma, het Preventiecoach programma en deel 4, het Master Preventiecoach programma. Volg je het totale programma, dan bedragen de kosten € 1995,-. Heb je reeds de Practitioner cursus gevolgd dan bedragen de kosten € 1926,-. Heb je de Master Practitioner al gevolgd, dan betaal je slechts € 1500,- en heb je de Bewegen als medicijn Preventiecoach opleiding al doorlopen, dan bedragen de kosten voor dit vierde deel € 1050,-

De inhoud van dit programma is:

- » Gehele inhoud van pakket A, B, C, D en E
- » 2-daagse 'Motiverende gespreksvoering' training
- » 2-daagse 'Coach als inspirator' training
- » 2-daagse 'Coachen op 5 bewustzijnsniveaus' training



Na afronding van dit programma ontvang je het Bewegen als medicijn Master Preventiecoach certificaat.

Vraag de complete opleidingsbrochure op via info@nieuwe-gezondheid.nl

Start een Bewegen als medicijn (BAM) groep in je regio

Geloof jij erin dat we er samen voor moeten zorgen dat we weer een gezondere leefstijl gaan toepassen, dan is wellicht een BAM-groep iets voor jou. BAM staat natuurlijk voor Bewegen als medicijn en een BAM-groep combineert samen gezond bewegen met een BAM voor- of nabespreking. Wij reiken de mogelijke thema's, inclusief enkele vragen per thema aan, om samen te bespreken in de vorm van een BAM gesprekshandleiding. De 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn komen er o.a. in voorbij. Wil jij een BAM-groep in jouw regio opzetten, laat het ons dan gerust weten en wij reiken je de benodigde materialen aan.

