

Voor vrouwen en mannen van formaat

Een uniek traject
voor lichaam
en geest



Waarom dit traject?

Overgewicht

Overgewicht, een weerbarstige kwaal van deze tijd? De helft van de volwassen Nederlanders tobt met overgewicht en zoekt naar manieren om er grip op te krijgen! Instituut Jacob Cats biedt een integraal gezondheidstraject aan!

Gedurende drie maanden werken we aan de verschillende gebieden waar overgewicht mee te maken heeft. Hierbij gaat het niet om de streepjes op de weegschaal? Nee, dat is hooguit een positief gevolg. Het gaat om blijvende verandering van je levensstijl. Een verandering in je denken en in je patronen. En wat is het dan heerlijk als jij je veel beter voelt en de weegschaal wat anders aanwijst, zonder dat je een zwaar dieet hebt gevolgd.

Voor wie?

Voor nieuwsgierige mensen! Mensen die willen ontdekken hoe de relatie tussen hun lichaam, geest en gedrag werkt. Mensen, die door kennis en beweging meer grip op hun lichaamsgewicht willen krijgen.

In drie maanden werken we aan verschillende gebieden:

- Lichamelijk fit
- Geestelijk fit
- Kennis over voeding brengt inzicht

Er wordt zowel gewerkt in groeps- als in individueel verband. Wij ondersteunen jou en jullie steunen elkaar! Je moet echt willen en persoonlijke inzet is nodig!

Werken aan

Lichamelijk fit

Hoe krijgen we in korte tijd informatie over jouw conditie en fysieke en mentale gesteldheid? Dat doen we door 2x te meten met een OmegaWave test. De 1^e test bij aanvang van het traject en de 2^e na ongeveer een half jaar.

De OmegaWave test is een test die mede gebruikt wordt door de Universiteiten van Madrid en Brussel.

Met behulp van deze test is de belasting-belastbaarheid van de persoon goed te meten. Met andere woorden, wat kan uw lichaam aan met betrekking tot een beweegprogramma voor u? Het voordeel van deze meting is dat we roofofbouw op uw lichaam kunnen voorkomen en het beweegprogramma kunnen afstemmen op wat verantwoord is.

Om lichamelijk fit te worden, is bewegen essentieel. Daarnaast moet er een balans zijn tussen wat je eet en de mate van beweging. Door een uitdagend en gevarieerd programma stimuleren we je om in beweging te komen. Op basis van jouw persoonlijk doel sport je 3 maanden lang, 2 keer per week, onder professionele begeleiding. Ook geven we je een dagelijkse uitdaging mee. We laten je ervaren dat inspanning ook ontspannend kan werken en dat doelen ook echt gehaald kunnen worden!

Geestelijk fit

Onder begeleiding van Arjanne Bredemeijer (psychologe nbg/ familie-systemisch therapeut) wordt je een andere tak van sport aangeboden. Met meerdere "gewichtige mensen" zetten we vijf avonden ons denken in beweging.

We gaan ons richten op de onbewuste patronen, die ten grondslag liggen aan overgewicht. In de groep nemen we "overgewicht" als reisgenoot die de weg wijst naar antwoorden op vragen als: "Waar hangt het overgewicht mee samen?", "Waar komt het vandaan?" en "Wat heeft het jou te zeggen?"



Als overgewicht een persoonlijke boodschap heeft en je die nog niet hebt verstaan, zal het moeilijk zijn je leef-/eetpatroon te veranderen en op een gezond gewicht te komen en te blijven. In een groep gaan we hier mee aan de slag en verliezen we vooral de humor niet uit het oog.

Gesprekken en verschillende creatieve werkvormen helpen ons daarbij. Veiligheid en ruimte creëren om te kunnen ontdekken wat de onderliggende boodschappen zijn. Dit is de taak van Arjanne. Maar aan jou de taak om in beweging te komen en de “overtollige ballast” af te leggen. Dat is het doel waar we voor gaan!

Kennis over voeding brengt inzicht

Kennis over voeding en inzicht in je eigen handelen en omgang met voeding kunnen je eetgewoontes blijvend veranderen. In deze tijd met kant-en-klaar maaltijden en geraffineerd eten, weten we niet eens meer wat gezonde voeding is en wat het doet met ons lichaam.

In dit traject krijg je geen dieet en hoef je geen calorieën en punten te tellen. We zetten je aan het denken hoe je anders en gezond kunt gaan eten en leven. Je zal zelf ervaren wat het effect is van een gezonder voedingspatroon. Afvallen gaat dan vanzelf!

Ter ondersteuning gebruiken we een boek (los aan te schaffen).

Wie zijn uw begeleiders?

Jeroen Schuur/Wouter Windhorst

Instituut Jacob Cats
Jacob Catslaan 76
3852 BW Ermelo
T 0341-56 48 06
www.instituutjacobcats.nl
info@instituutjacobcats.nl

Arjanne Bredemeijer

psychologe nbg/ familiesystemisch therapeut
T 0341-564220
M 06-20419125
www.bureaudewissel.nl
bureaudewissel@hotmail.com



*Fysiotherapie • Manuele therapie • Cesartherapie • Kinderoefentherapie
Bedrijfsterapie • Revalidatie • OmegaWave • Hartvue • Echografie
Kijk voor het totale aanbod van onze diensten op instituutjacobcats.nl*

