



Gezond Groeien is een programma dat zich richt op leefstijlverandering voor kinderen met overgewicht. Een programma dat op een gezonde manier en met een positieve benadering de leefstijl wil veranderen voor kinderen met overgewicht en obesitas in de leeftijd van 4-8 jaar en 8-13 jaar samen met hun ouders/ verzorgers. Dit onder deskundige begeleiding van een diëtist, kinderfysiotherapeut en gezinscoach.

Waarom is het niet leuk om overgewicht te hebben?

Het is niet leuk als je overgewicht hebt. Je wordt vaker gepest, door andere kinderen. Of je kunt niet goed meedoen met sport, rent achteraan of wordt altijd als een van de laatsten gekozen. Ook leuke kleren kopen wil niet goed lukken, ze zitten te strak of je moet tussen de volwassen maten kiezen. Je vindt jezelf er niet zo leuk uitzien. Je wilt iets aan al deze problemen gaan doen.

Kies dan voor Gezond Groeien, een leuk en afwisselend programma dat je onder begeleiding volgt. Je gaat bewegen en sporten en jij en je ouder(s) krijgen veel te horen over gezond eten, gezond koken en gezond snacken en hoe je deze gezonde leefstijl kunt volhouden. Zodat je weer lekker in je vel komt te zitten, lekker kunt spelen, sporten en niet onbelangrijk, ook goed kunt slapen. Want ook door goed te slapen, kom je beter in je lijf te zitten.

Heb je er zin in? Vraag dan om een verwijzing bij je huisarts, kinderarts of de schoolarts, en meld je aan op info@gezondgroeien.nu (LET OP tot 1 juli : info@tuys.nl)

Website vanaf 1 juli 2018: www.gezondgroeien.nu

(Tot 1 juli : www.gezondheidsnetwerk.nu)

