

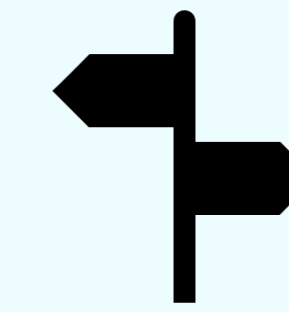
# Leefstijlpak 2DO in Zoetermeer

## 2DO



- Met leefstijlpak 2DO krijgt uw leefstijlverandering een vliegende start!
- 2DO is speciaal ontwikkeld voor 55+ers met overgewicht en type 2 diabetes of verminderde glucosetolerantie.
- 2DO is gericht op het behoud van spiermassa tijdens afvallen en combineert intensieve begeleiding bij een energiebeperkt dieet met een intensieve trainingsperiode.

## Hoofdcomponenten van 2DO



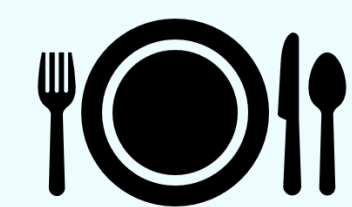
- Intensieve leefstijlpak van 3 maanden
- Faciliteren van intensief bewegen
- Extra aandacht voor eiwitname in de voeding
- Begeleiding op basis van motiverende gesprekstechnieken

## Uitgangspunten van 2DO



- Effecten van bewegen/training zijn ook op hoge(re) leeftijd te behalen
- Effecten van bewegen/training zijn afhankelijk van de omvang en intensiteit waarmee u beweegt
- Als u wilt afvallen, heeft u een verhoogde eiwitbehoefte om uw spiermassa te kunnen behouden
- Blijvende gedragsverandering behaalt u door te werken met persoonlijke doelen die passen bij uw visie op leefstijlverandering

## Voeding



- 1 Intake en persoonlijk advies op basis van de meest recente richtlijnen
- 6 Interactieve groepsbijeenkomsten van 1 uur
- 5 Individuele coaching sessies
- Persoonlijke doelstellingen
- Extra aandacht voor eiwitname
- Verzorgd door een diëtist van Diëtheek Zoetermeer

## Beweging



- 1 x per week kracht- & intervaltraining in de zaal, verzorgd door gekwalificeerde trainers van FysioExperts
- 1 keer per week een Step-By-Step Bootcamp buiten, verzorgd door een personal trainer van Bootcamp For All
- Kleine groepen met ruimte voor persoonlijke aandacht

## Kosten & praktische informatie

- Kosten zijn €299 voor het totale leefstijlprogramma\*
- De trainingen & groepssessie vinden plaats op maandag eind van de middag / begin van de avond locatie Nathaliegang 63 en woensdag 18.45uur buiten training
- **Startdatum is 16 januari**

## Praktijkgericht leefstijlonderzoek



### Evaluatie effectiviteit

- De Hogeschool van Amsterdam evalueert 2DO op effectiviteit van de aanpak in de praktijk
- Daarvoor worden uw diabetesmedicatie, HbA1c en nuchter glucose opgevraagd bij de praktijkondersteuner
- De diëtist deelt de volgende gegevens met de HvA: lengte, gewicht, middelomtrek, lichaamssamenstelling
- Voor het onderzoek vult u tijdens en na afloop van het onderzoek een vragenlijst in over uw leefstijl en kwaliteit van leven

### Evaluatie leefstijlprogramma

- Halverwege en aan het einde van de leefstijlpak vult u een evaluatieformulier in over het voedings- en beweegprogramma. Uw gegevens worden anoniem verwerkt

## Contact & aanmelden via:

Diëtheek – Glenn van Goozen  
06-51423675  
g.goozen@dietheek.nl  
www.dietheek.nl

\*Deze kosten betaalt u bij de start van het traject. Mogelijk wordt hiernaast nog een deel eigen risico aangesproken. U kunt met de diëtist bespreken of dit voor u wel of niet van toepassing is

