

Gezondheidszorg
Nijkerk



Sterker en fitter met ProMuscle!

**Merkt u dat bewegen lastiger wordt?
En wilt u graag fit en vitaal blijven?
Meld u dan aan voor het ProMuscle
programma!**

Het ProMuscle programma is speciaal ontwikkeld voor 65+’ers. Mensen van 65 tot zelfs 93 jaar hebben het programma getest en waren enthousiast. Het programma duurt 12 weken en bestaat uit twee onderdelen: bewegen en voedingsadvies op maat. Hierdoor wordt u sterker en fitter.

**“Ik wist dat je
je fitter gaat voelen
als je meer beweegt,
maar ik had niet ge-
dacht dat ik me
zó fit zou gaan
voelen”**



Wat houdt het ProMuscle programma in?

Bewegen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut gaat u eenmaal per week krachtoefeningen doen. Daarnaast doet u oefeningen thuis. U krijgt persoonlijke begeleiding. We doen vooral krachtoefeningen voor sterke beenspieren, dat helpt om steviger en beter te kunnen (trap)lopen. De oefeningen worden aangepast naar uw eigen mogelijkheden.

Voeding

Een diëtist zal u adviseren over voeding, waarbij vooral op de dagelijkse eiwitinname wordt gelet. Eiwit is een voedingsstof die te vinden is in o.a. zuivel, vlees, vis en noten. Ook wordt uitleg gegeven over gezonde voeding, etiketten lezen, en het belang van eiwitten voor de spieropbouw.

Door voldoende eiwit te eten en krachtoefeningen uit te voeren, kunt u uw spiermassa en spierkracht vergroten.

**Meedoen kan voor slechts
€7,50 per week!**

Vraag om informatie bij:

Fysiotherapie De Nije Veste: 033-7210510

Fysiotherapiepraktijk Corlaer: 033-7210444

B-Vitaal diëtisten: 033-7210540

Diëvitale diëtisten: 06-57831092



ProMuscle is een initiatief van Wageningen Universiteit