



Vitaal met eiwitrijke voeding en training



## Sterker en fitter met het ProMuscle-programma

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 gedacht dat ik me zó fit zou gaan voelen”**



## Wat houdt het ProMuscle-programma in?

### *Voeding*

De diëtist zal u tijdens een intakegesprek adviseren over uw voeding. Hierbij wordt vooral op de dagelijkse eiwitinname gelet. Door voldoende eiwit te eten en krachtoefeningen uit te voeren, kunt u uw spiermassa en spierkracht vergroten. Daarnaast kunt u een aantal groepsbijeenkomsten bijwonen waarin u uitleg krijgt over gezonde voeding, etiketten lezen, en het belang van eiwitten voor de spieropbouw. De kosten hiervoor worden 'vergoed' uit uw basisverzekering. Dit gaat wel eerst van uw eigen risico af.



### *Bewegen*

Onder begeleiding van een fysiotherapeut gaat u tweemaal per week krachtoefeningen doen. De trainingen worden in kleine groepjes uitgevoerd, samen met andere deelnemers van het programma. Het zijn vooral krachtoefeningen om sterke beenspieren te krijgen. Dat helpt om steviger en beter te kunnen (trap)lopen. De oefeningen worden aangepast naar uw eigen mogelijkheden.



### **12-weeken beweegprogramma:**

Kosten: € 290,-

Maandag en donderdag 13.30-14.30 uur

Locatie: Laan van Broekhuizen 10, Bunnik

**Meld u aan:**  
Bij de balie  
Of mail/bel:  
[info@fysiozorgmunro.nl](mailto:info@fysiozorgmunro.nl)  
030-657 03 95



ProMuscle is een initiatief van  
Wageningen Universiteit

*Deelnemers  
waarden het  
ProMuscle-  
programma met  
gemiddeld een 8.2!*