



## Dé cursus voor jongeren met overgewicht

Leeftijd 13 tot 18 jaar

# Overgewicht is niet leuk

Een te hoog lichaamsgewicht is voor veel jongeren een probleem. Het wordt momenteel zelfs als een van de grootste gezondheidsrisico's gezien. Ook geven jongeren zelf aan het gewoon niet leuk te vinden om overgewicht te hebben.

Heb jij daar ook last van? Ben jij eerder moe en kun je niet met alle sportactiviteiten meedoen? Zou jij liever slanker willen zijn? Misschien is RealFit dan wel wat voor jou.

## Wat is RealFit

RealFit is een cursus speciaal ontwikkeld voor jongeren zoals jij. Tijdens deze cursus ga je 13 weken aan de slag binnen een fitnesscentrum en word je begeleid door een diëtist en gedragsdeskundige. Jij en je ouders zullen veel goede ideeën opdoen over gezond eten en hoe je op een leuke manier kunt bewegen. RealFit is geen streng dieet volgen: het belangrijkste is dat jij je beter gaat voelen.



Maud (16 jaar):  
"Ik zou dit vaker willen doen.  
Het heeft echt effect op je lichaam."

Ghislaine (14 jaar):  
"Alle jongeren hadden hetzelfde probleem; daardoor kon je er goed over praten."

## Het programma

Als start van een RealFit cursus is er altijd een informatiebijeenkomst en een intakegesprek. Daar kun je kennismaken met de diëtist, sportinstructeur en gedragsdeskundige, al je vragen stellen en verwachtingen doornemen met anderen. Daarna gaat de cursus van start.

RealFit betekent:

- 13 weken lang een gevarieerd bewegingsprogramma in een fitnesscentrum;
- in groepsverband en individuele voedingsbegeleiding door een diëtist;
- vaardigheidslessen door een gedragsdeskundige;
- samen uitzoeken hoe jij een actieve en gezonde leefstijl kunt aannemen en behouden; en bovenal
- FUN!

Ook jouw ouders worden bij de cursus betrokken. Zo zullen er enkele ouderavonden zijn waar met je ouders gekeken wordt hoe ze je kunnen helpen met het bereiken van een actieve en gezonde leefstijl. Toch draait de cursus eigenlijk om jou: jij bepaalt het resultaat van RealFit!



Randy (13 jaar):  
"Ik raad iedereen met overgewicht aan om ook in actie te komen!"

# Eigen bijdrage

# Interesse

Ben je in de leeftijd van 13 tot 18 jaar en heb je overgewicht?

Wil je meer info of wil je je aanmelden, neem dan contact op met:

Kijk ook eens op de website [www.realfit.nl](http://www.realfit.nl)

RealFit is een product van GGD Zuid Limburg, ontwikkeld in samenwerking met Huis voor de Sport Limburg, Orbis Thuis en Provincie Limburg. Mede mogelijk gemaakt door Platform Sport, Bewegen en Onderwijs, [www.sportbewegenenonderwijs.nl](http://www.sportbewegenenonderwijs.nl)



provincie limburg

