

In deze bijeenkomsten is aandacht voor een passende leefstijl. Naast het belang van bewegen, komt ook gezonde voeding aan bod. Op [www.basaltrevalidatie.nl](http://www.basaltrevalidatie.nl) kunt u zien op welke dagen en tijden deze lezingen worden aangeboden.

### Voorlichting bewegen

U neemt deel aan een revalidatieprogramma dat voor een groot deel bestaat uit bewegen. Maar wat doet bewegen met ons lichaam?

In de voorlichting beweging wordt aandacht besteed aan gezond bewegen en aan trainingsprincipes. Vragen die hierbij zoal aan de orde komen zijn:

- Wat voor invloed heeft bewegen (of niet bewegen) op ons lichaam?
- En wat voor invloed heeft het op de manier waarop wij ouder worden?

### Wat kunt u van de bijeenkomst verwachten?

Tijdens de revalidatie werkt u aan uw conditie. Uw opbouw wordt begeleid door het hartrevalidatieteam van Basalt. Maar:

- Waar is de opbouw op gebaseerd?
- Hoe werkt training eigenlijk?
- Wat is een goede trainingsprikkel, en wat niet?
- Hoe gaat u na uw revalidatie verder met trainen?
- Wanneer start u daarmee?
- Doet u dat zelfstandig of begeleid?
- Wat is voor u geschikt?

Na de voorlichting beweging kunt u zelf het antwoord geven op de meeste van deze vragen.

Uiteraard is er daarnaast alle ruimte om uw eigen vragen op het gebied van bewegen te stellen.

### Voorlichtingsmodule voeding

De voorlichtingsmodule over voeding, genaamd 'Eten naar hartenlust' gegeven door de diëtist, gaat over een gezonde voeding en een gezonde leefstijl tijdens de hartrevalidatie.

### Doel van de bijeenkomst

De voorlichting heeft als doel dat u weet hoe u gezond maar vooral ook naar hartenlust kunt eten en drinken.

### Wat kunt u van de bijeenkomst verwachten?

In deze voorlichtingsbijeenkomst wordt uw eigen kennis getest door middel van een aantal stellingen die juist of onjuist kunnen zijn. U krijgt informatie over hoe een volwaardige en gezonde voeding eruit ziet. Aandachtspunten hierbij zijn onder andere vet en zout. Na afloop kunt u informatie meenemen waarmee u thuis aan de slag kunt.

