

Door de coronapandemie zaten de afgelopen twee jaar veel mensen gekluisterd aan huis. Sommigen konden daar niet goed mee omgaan. Nauwelijks sporten, ongezond eten, meer snacken, stress en slechter slapen resulteerden in overgewicht en/of lichamelijke klachten. Een kwestie van een ongezonde leefstijl. Inmiddels zijn alle beperkingen verdwenen en keren we terug naar het nieuwe normaal. Heb je lichamelijke klachten en denk je dat je leefstijl een rol speelt? Kom dan in actie en maak een afspraak met leefstijltherapeut Nicole van Riet van SMC Rijnland Fysiotherapeuten!

Nicole van Riet



WIL JIJ JE GEZONDER, FITTER EN ENERGIEKER VOELEN?

“Leefstijl wordt veelal geassocieerd met een gezonde manier van leven,” vertelt Nicole die niet alleen (sport)fysiotherapeut maar ook leefstijltherapeut is. “Veel mensen ambiëren een gezonde leefstijl, maar wat is gezond en hoe pak je het aan? Sommige mensen komen hier met langdurige blessures waar ze moeizaam van herstellen. Hoe komt het dat het lichaam niet uit zichzelf herstelt? Het is dan goed om de leefstijlfactoren zoals slaap, voeding, beweging en psychosociale factoren in kaart te brengen. Word je veel wakker 's nachts of sta je niet uitgerust op? Ervaar je veel stress en hoe ga je hiermee om? Word je sociaal ondersteund door je omgeving? Kun je goed



Yoga

ontspannen en/of heb je constant last van spierspanning in je lichaam? Als leefstijltherapeut kijken we dus niet alleen naar de lichamelijke klachten, maar ook naar andere aspecten die de klachten kunnen veroorzaken.”

INDIVIDUELE AANPAK

“Een gezonde leefstijl kun je ruim interpreteren. Topsporters hebben natuurlijk een andere leefstijl dan amateursporters, ouderen of mensen die een gezin hebben. Daarnaast spelen het geslacht, man of vrouw en de leeftijd ook een rol bij de leefstijltherapie. Na de analyse van je huidige leefstijl zoomen we dus in op één of meerdere facetten van jouw leefstijl die weer in balans moeten komen. De vraag: “Waar zit de disbalans bij jou?” is essentieel voor de individuele aanpak. Zo kent de leefstijltherapie een stapsgewijs en gepersonaliseerd karakter dat kan bestaan uit voedingsadvies, slaapproaching, bewegingsadviezen, fysieke trainingen, tijd-, stress- en energiemanagement.”

CIRCULAIR PATROON DOORBREKEN

“Vanuit het totaalplaatje dat we in kaart gebracht hebben, kan leefstijltherapie het fysiotherapeutische traject ondersteunen en bijdragen aan het herstel.



Pilateslessen

Wat is het meest haalbare voor jou? Als we één facet van de uitgebalanceerde leefstijl aanpakken, kan er al een sneeuwbal effect ontstaan waardoor klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Onvoldoende slaap zorgt er bijvoorbeeld voor dat mensen meer tussendoor gaan snacken of weinig energie hebben om te sporten. Stress en niet goed kunnen ontspannen zorgen ervoor dat je slechter slaapt. Kortom, alle brandstof aan voeding die je opneemt, gaat naar het brein i.p.v. naar het herstel van de blessure. Mensen zitten vaak vast in een circulair patroon en met behulp van leefstijltherapie en multidisciplinaire samenwerking kunnen we dit patroon doorbreken, zodat jij de controle over je leven en lijf weer terugkrijgt. Wanneer maak jij de eerste stap naar een gezondere leefstijl?” besluit leefstijltherapeut Nicole van Riet die in het kader van de leefstijltherapie ook yoga- en pilateslessen verzorgt voor meer lichamelijke ontspanning, bewustzijn, fitheid en om blessures te voorkomen.



Zet je eerste stap naar een gezondere leefstijl!

Violiervaat 22
2724 VR Zoetermeer
079 - 500 17 92
info@smc-rijnland.nl
www.smc-rijnland.nl

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN