

Herkenbaar?

Je bent in de supermarkt en je moet vaak bukken of door je knieën gaan om bij het onderste schap te komen. Als je thuis komt heb je last van ongemak of pijn.



Het is niet altijd meer gemakkelijk om de trap op of af te lopen. Je voelt pijn in je knieën of je hebt minder kracht in je benen, vooral als je boodschappen of zware spullen moet dragen.

Als je ouder wordt, verliest je lichaam spiermassa en dus kracht. Dit kan leiden tot afname van je mobiliteit en onafhankelijkheid.



Spiermassa bestaat vooral uit eiwitten

Door eiwitrijke voeding te eten en spierkrachttraining te doen verhoog je de spiermassa en vergroot je op die manier je spierkracht.

Het gezonde krachtmenu helpt je hierbij, zodat je langer zelfstandig kan blijven, het risico op vallen vermindert, en de kwaliteit van je leven verbetert!

Nutripunt Trijntje Völlink Erwin Claassen

Het gezonde krachtmenu



 **Kracht Kompas**
De wegwijzer naar een sterkere toekomst

Het gezonde krachtmenu

1 Kick off meeting + intake

- Uitleg over het gezonde krachtmenu
- Informatie over krachttraining, eiwitrijke voeding en motivatie

2 uur

2 Krachttraining met persoonlijke begeleiding

2x 1 uur

3 Gemeenschappelijke terugkomdag: Samen sterk!

- Meting opbouw spiermassa
- Eiwitrijke snacks
- Uitwisselen van ervaring en tips

2 uur

4 Zelfstandige krachttraining

4x 30 min.

5 Samen sterk: afsluiting

Op eigen benen verder:

- Rondleiding fitnessschool en bespreken van krachttraining thuis

Omgaan met weinig energie en terugval in oude gedrag patronen

2 uur



Het gezonde krachtmenu gebruikt wetenschappelijk bewezen methodes.



Vergroot en behoud je spiermassa!



Eet voldoende eiwitten!



Blijf gemotiveerd!

Het gezonde krachtmenu is onderdeel van het Kracht Kompas i.o., een initiatief voor landelijke bekendheid en toepasbaarheid van een slimme, veilige, en verantwoorde manier van krachttraining voor 65-plussers.