



LEEF!  
MET  
REUMA

In samenwerking met  
 ReumaNederland

### **'Leef! met Reuma': verbeter je leefstijl en voel je fit**

Wil jij meer energie, heerlijk eten en goed slapen? Help ons en geef je op voor de pilot van het online leefstijlprogramma 'Leef! met Reuma' die vanaf januari 2021 start.

#### **Wat houdt het in?**

In 'Leef! met Reuma' draait alles om goede en lekkere voeding en voldoende beweging, ontspanning en slaap. Het is een online groepsprogramma waarin je handvatten krijgt aangereikt om je een nieuwe leefstijl eigen te maken. Je krijgt hierbij deskundige begeleiding maar natuurlijk verwachten wij van jou dat jij je actief inzet. Dit leefstijlprogramma is bedoeld voor mensen met artrose, fibromyalgie of ontstekingsreuma (RA, axiale SpA of arthritis psoriatica).

Met deze onderzoekspilot willen ReumaNederland en Voeding Leeft kijken of het leefstijlprogramma werkt bij mensen met reuma. Als het goede resultaten oplevert, gaan wij ons er hard voor maken dat in de toekomst zoveel mogelijk mensen met reuma aan dit leefstijlprogramma kunnen meedoen.

#### **Meer weten?**

Meer weten over het leefstijlprogramma en de voorwaarden om mee te doen? Kijk op [www.reumanederland.nl/leefmetreuma](http://www.reumanederland.nl/leefmetreuma)

#### **Aanmelden?**

Ben je gemotiveerd om met jouw leefstijl aan de slag te gaan? Wees er dan snel bij! In deze pilot kunnen per aandoening 100 mensen meedoen, dus 300 mensen in totaal. Als er meer aanmeldingen komen dan gaan we loten.

Ga naar [het inschrijfformulier](#).

