

Wat kan het programma Coaching op Leefstijl voor u betekenen?

- Uw gezondheid verbeteren door uw leefstijl duurzaam te veranderen
- Meer energie en controle krijgen over uw eigen gezondheid
- De kans op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekten te verkleinen
- Gewichtsverlies bewerkstelligen en het verbeteren van uw kwaliteit van leven
- Persoonlijke doelen stellen die haalbaar zijn in uw eigen tempo
- Kennismaken met de mogelijkheden om actief te bewegen in uw eigen buurt
- Begeleiding door een HBO-geschoolde leefstijlcoach
- Gratis deelname aan het programma*

* Vraag na bij uw zorgverzekeraar of dit ook voor u geldt

Wilt u meer weten over wat het COOL programma voor u kan betekenen? Neem dan contact met ons op via:

www.b-fysic.nl
vraag@b-fysic.nl

085-2104910



COACHING OP LEEFSTIJL

- Tweejarig leefstijlprogramma gericht op het verbeteren van uw gezondheid
- Duurzame verandering van uw leefstijl onder begeleiding van een leefstijlcoach
- Gratis deelname aan het programma na verwijzing vanuit uw huisarts of praktijkondersteuner*

Gezonder leven

Wilt u graag gezonder leven maar weet u niet waar u moet beginnen? Heeft u al meerdere pogingen gedaan om af te vallen maar resulteert dit telkens in teleurstelling en frustratie? Bent u bang dat u een verhoogde kans loopt op welvaartsziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten of obesitas? Dan is het programma COaching Op Leefstijl (afgekort: COOL) iets voor u.

Voor wie?

- U bent 18 jaar of ouder
- U heeft diabetes type 2 of een verhoogde kans hierop
- U heeft hart- en vaatziekten of een verhoogde kans hierop
- U heeft overgewicht (BMI 25-30)
- U heeft obesitas (BMI > 30)

Het is belangrijk dat u zelf gemotiveerd bent om actief aan de slag te gaan met het veranderen van uw leefstijl.

De leefstijlcoach

Een gespecialiseerde leefstijlcoach gaat samen met u aan de slag om stapsgewijs uw leefpatroon te verbeteren. Het uiteindelijke doel is een duurzame verandering van uw leefstijl te realiseren. Met de leefstijlcoach bepaalt u persoonlijke doelen die haalbaar zijn in uw eigen tempo.

Meer dan alleen gewichtsverlies

Het COOL programma bestaat uit 2 fases waarin u met verschillende onderdelen uit uw leefstijl aan de slag gaat. Denk hierbij aan een verandering op het gebied van structuur, voeding, bewegen, slaap, inspanning en ontspanning. Ook wordt er aandacht besteed aan stressmanagement.

Door aandacht te hebben voor alle onderdelen van uw leefstijl, heeft dit meer effect dan alleen te focussen op gewichtsverlies of bewegen.

Deelname aan dit programma is gratis!*

De zorgverzekeraar vergoedt de kosten en brengt deze niet in mindering op uw eigen risico.

Het programma:

Het programma bestaat uit 2 delen: het basisprogramma en de onderhoudsfase. Het basisprogramma duurt ± 8 maanden en de onderhoudsfase duurt ± 16 maanden. Beide onderdelen kennen dezelfde opzet:

Inhoud programma:

- Een individueel intakegesprek van 1 uur
- 8 Groepsbijeenkomsten van 1,5 uur
- Tussentijdse individuele gesprekken van 45 minuten
- Een evaluatiegesprek van 1 uur

Aanmelden

Wanneer u interesse heeft in het COOL programma, neem dan contact op met uw huisarts of praktijk ondersteuner. Die beoordeelt of u aan de voorwaarden voldoet en zal een verwijzing uitschrijven voor de leefstijlcoach. De leefstijlcoach zal na het ontvangen van de verwijzing contact met u opnemen en een intakegesprek met u inplannen.

* Neem contact op met uw zorgverzekeraar om na te vragen of dit ook voor u geldt.