

PROGRAMMA COOL COACHING OP LEEFSTIJL

- Loop je kans op een hart- of vaatziekte of heb je die?
- Wil je beter slapen?
- Wil je hulp bij gezonder leven?
- Wil je gezond eten maar weet je niet hoe je dat nou eigenlijk moet doen?
- Wil je meer bewegen, maar werkt je lichaam niet altijd mee?
- Wil je meer balans in je leven door minder stress?

Wanneer is Cool iets voor jou?

Heb je diabetes type 2 of een hoog risico hierop? Misschien zit het wel in de familie? Of heb je een hart- of vaatziekte of loop je de kans om dit te krijgen? Of ben je te zwaar?

Dan kan je ook zelf je gezondheid verbeteren door je leefstijl aan te passen. Misschien heb je dat al geprobeerd, maar vindt je het moeilijk? Een leefstijlcoach kan je daarbij helpen.

Een leefstijlcoach kan je helpen! Vraag je huisarts of praktijkondersteuner naar het leefstijlprogramma Cool.

**DEELNAME IS
GRATIS!**



LEEFSTIJL

Fysiotherapie & Training

Wat houdt het Cool programma in?

Cool bestaat uit een basisprogramma (8 maanden) en een onderhoudsprogramma (16 maanden).

Het basisprogramma omvat;

- Een individueel intakegesprek van 1 uur
- 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur
- 2 tussentijdse individuele gesprekken van 45 minuten

- Een evaluatiegesprek van 1 uur

Het onderhoudsprogramma bestaat uit 4 keer een individueel gesprek en 8 groepsbijeenkomsten.

Nadat je bent verwezen door de huisarts of praktijkondersteuner neemt de leefstijlcoach contact met je op voor het plannen van een intakegesprek. Samen kijk je naar je leefstijl en wat je wil veranderen. De leefstijlcoach nodig jou en nog andere deelnemers uit voor het groepsprogramma. In een groep van ongeveer 10 - 12 mensen komt je regelmatig bij elkaar. De bijeenkomsten duren 1,5 uur.

Wat doen we in de groepsbijeenkomsten in het basisprogramma?

Bijeenkomst 1 - Kleine aanpassingen, groot effect

Gedragsverandering hoe doe je dat, wat zijn mijn doelen?

Bijeenkomst 2 - Kom in beweging

Waarom is bewegen belangrijk? Wat kan ik doen en past bij mij?

Bijeenkomst 3 - Lekker eten geeft structuur aan de dag

Welk type eter ben ik? En wat moet ik veranderen?

Bijeenkomst 4 - Slapen en ontspannen

Welk effect heeft stress en slecht slapen en wat kan ik doen?

Bijeenkomst 5 - Gezond leven is plannen

Hoe deel ik mijn tijd in en waarom helpt dat?

Bijeenkomst 6 - Hoe maak ik mijn acties tot een succes?

Hoe ga ik om met mijn valkuilen en voorkom ik dat ik terugval in oude gewoonten?

Bijeenkomst 7 - Hoe gezond is mijn weekend?

Hoe ga ik om met verleidingen en heb ik het toch leuk?

Bijeenkomst 8 - In beweging blijven

Hoe houd ik het vol en wie helpt mij straks?

Deelname is gratis

Deelname aan het programma Coaching op Leefstijl kost je niets.

De verzekeraar betaalt en brengt de kosten niet in mindering op het Eigen Risico.

Het programma is voor mannen en vrouwen van 18 jaar of ouder.

Je komt in aanmerking voor het leefstijlcoach programma, als je voldoet aan de eisen. De huisarts of praktijkondersteuner beoordeelt dat.

Aanmelden

Heb je zin om aan de slag te gaan met jouw leefstijl en denk je dat je in aanmerking komt voor Cool? Neem dan contact op met de praktijkondersteuner van de huisarts of de huisarts.

Waar

De leefstijlcoach neemt contact op voor een intake gesprek. De groepsbijeenkomsten worden georganiseerd in de buurt. De leefstijlcoach bericht wanneer en waar deze plaatsvinden.



Door wie?

Leefstijl Fysiotherapie & Training biedt leefstijlcoaching aan door een speciaal opgeleide leefstijlcoach en psychologe. Collega Grace de Wolf is hierin gespecialiseerd en helpt je graag verder. Zij is BLCN leefstijlcoach I Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland en is Cool licentiehoudster. Tevens is zij geregistreerd bij KABIZ I Kwaliteitsregistratie en Accreditatie Beroepsbeoefenaren in de Zorg.

Wil je eerst meer informatie over leefstijlcoaching? Neem dan gerust even contact op.

Voor meer informatie:



graceleefstijlcoach@gmail.com



leefstijlfysio.nl



020-3709709