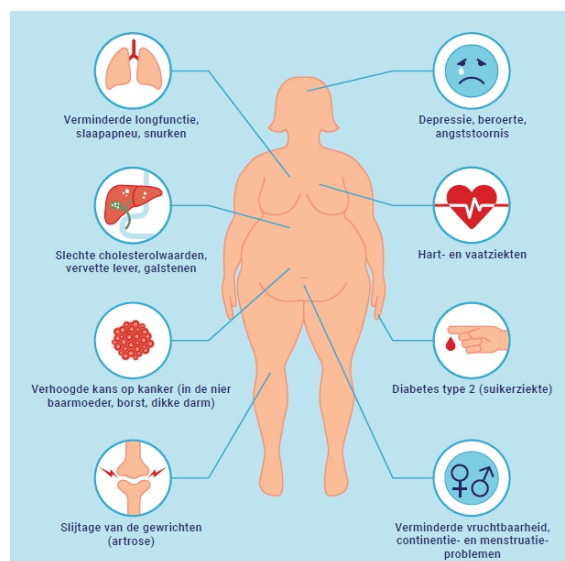


LEEFSTIJLPROGRAMMA VOOR MENSEN MET OVERGEWICHT

Door Corona zijn veel mensen zich bewust geworden dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Mensen met overgewicht blijken een ernstiger ziekteverloop te hebben dan mensen met een gezond gewicht. Naast Corona zijn er nog veel meer ziekten die vaker voorkomen bij mensen met overgewicht.

Door de Lockdown kon er ook nog eens minder gesport worden met als gevolg dat meer mensen zijn gaan wandelen. Veel mensen weten wel dat bewegen belangrijk is. En toch blijkt dat het niet makkelijk is om dit vol te houden.

Daarnaast vinden veel mensen het lastig om de juiste voeding te kiezen. Heel veel producten lijken gezond te zijn maar zijn dat toch niet. Waardoor je ongemerkt toch te veel calorieën binnenkrijgt.



Gedragsverandering

Om je leefstijl gezonder te maken en te behouden is een duurzame gedragsverandering nodig. Deze duurzame gedragsverandering is te bereiken met dit 2-jaar durende leefstijlprogramma waarbij je bewust met je gedrag aan de slag gaat. Dat gaat altijd met vallen en opstaan gepaard.

Je leerde ook niet in één ochtendje fietsen, autorijden of zwemmen? Toch?

Het is belangrijk dat je leert om bewuste, gezonde keuzes te maken op basis van wat bij jou past. Zo kun je de aangeleerde gezonde leefstijl een leven lang volhouden.

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLi)

Het programma Coaching op Leefstijl (Cool) wordt volledig vergoed door de ziektekostenverzekering en gaat ook niet van je eigen risico af. Cool is een onderdeel van de GLi en is een preventief programma voor mensen met:

- ernstig overgewicht (BMI>30) óf
- overgewicht (BMI>25) en
 - een verhoogde kans op hart- en vaatziekten of
 - een middelomvang voor de vrouw > 88 cm en de man > 102 cm.

Positieve leefstijlverandering

Het programma, dat twee jaar duurt, bestaat voor een groot deel uit groepsbijeenkomsten en richt zich niet alleen op voeding en bewegen. Ook de invloed van onder andere stress en slaap op het gewicht komt aan bod. Tijdens individuele gesprekken kan verder op de persoonlijke situatie in worden gegaan.

De inhoud van de bijeenkomsten wordt aangepast aan de behoefte en vragen van de groep. Zo wordt gewerkt aan inzicht in basiskennis, motivatie, valkuilen en belemmeringen zonder een te grote focus op gewicht of voeding inname.

LEEFSTIJLPROGRAMMA VOOR MENSEN MET OVERGEWICHT

Cool richt zich zo op duurzame gedragsverandering en een verbetering van de kwaliteit van leven op de lange termijn.

Hoe en waar kun je deelnemen?

De deelnemers worden tijdens dit programma begeleid door een gecertificeerd leefstijlcoach. Marjon is post-hbo opgeleid en lid van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland.

Er zal binnenkort weer een groep bij Fysioklein van start gegaan.

De intakegesprekken zijn inmiddels begonnen en er is nog voldoende ruimte voor nieuwe aanmeldingen. De groepsbijeenkomsten vinden plaats op donderdagochtend 9.00 tot 10.30 uur. Voor deelname is een verwijzing van de huisarts nodig. De huisarts kan de verwijzing via Zorgdomein direct naar de leefstijlcoach sturen.

Wie meer informatie zoekt of contact wil opnemen kan terecht op de website <https://gezondeleefstijlbeweging.nl/cool/>, hier kun je je ook meteen aanmelden.

