



LEEFSTIJL COACHING

Beter in Balans

ELS DE GOEDEREN GEEFT LEEFSTIJLCOACHING MET HET COOL-PROGRAMMA



Dit programma is gericht op een **betere kwaliteit van leven** door gezonder eten, meer lichamelijke activiteiten, minder zitten en investeren in beter slapen en ontspannen.

Daarnaast richt het programma zich op verlaging van gewicht en BMI bij mensen met ernstig overgewicht en obesitas. Ook verbetering van conditie en beweegmogelijkheden krijgen de aandacht.

Gedurende 2 jaar wordt d.m.v. kleine stapjes naar deze doelen toegewerkt.

**De deelnemer heeft zelf de regie, en moet het dus zelf doen.
De leefstijlcoach ondersteunt hierbij vooral.**

Deelname wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering, zonder dat het eigen risico wordt gebruikt.

Om deel te nemen is een verwijzing nodig van huisarts of specialist.
Zij melden de deelnemer aan bij het digitale VIP-live.

Els de Goederen

06-11076433

els@beterbewegen.nl

www.beterbewegen.nl

LEEFSTIJL COACHING

Beter in Balans



COOL

COACHING OP LEEFSTIJL

- **BETERE KWALITEIT VAN LEVEN**
- **MINDER LICHAAMELIJKE KLACHTEN**
- **GEZONDER EN FITTER WORDEN EN BLIJVEN**
- **NA 2 JAAR ZELFSTANDIG VERDER GAAN MET DE VERANDERDE LEEFSTIJL**
- **COACHING DOOR PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPEUT ELS DE GOEDEREN**
- **GEREGISTREERD ALS LEEFSTIJLCOACH (GLI)**

Het **COOL programma** is verdeeld in 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken per deel. Het basisdeel bestaat uit 8 mnd en het onderhoudsprogramma bestaat uit 16 mnd.

Aan bod komen:
Beweging, voeding, slaap, stress, ontspanning, energie, timemanagement, vitaliteit, terugval en gedragsverandering.

Deelname is mogelijk;

- Als je 18 jaar of ouder bent
- Een BMI hebt van 25-30 i.c.m. gezondheidsrisico door o.a.;
 - Verhoogde kans op hart- en vaatziekten
 - Verhoogde kans op diabetes
 - Artrose
 - Slaapapneu
- En zeker bij een BMI hoger dan 30

Els de Goederen

06-11076433

els@beterbewegen.nl

www.beterbewegen.nl