



Meer informatie?

Stuur een e-mail naar info@fysioberendes.nl of bel 023 558 31 06.
Ook kunt u meer informatie en startdata vinden op onze website
www.fysioberendes.nl



fysiotherapieberendes



Bent u wat te zwaar geworden?

Is uw energie al voor het einde van de (werk)dag op?

Lukt het maar niet om in beweging te komen?

Of ervaart u stress?

Grote kans dat onze leefstijlinterventie iets voor u is!



fysiotherapieberendes

www.fysioberendes.nl

Leefstijlcoaching

Schrijf u nu in voor ons programma leefstijlcoaching (COOL)!

Het COOL (coaching op leefstijl) programma is een gecombineerde leefstijlinterventie waarbij iedere deelnemer werkt aan zijn eigen persoonlijke doelen.

Tijdens het programma wordt u begeleid door een leefstijlcoach. Het programma kent zowel groepsbijeenkomsten als individuele sessies. Totaal duurt het programma 2 jaar. De eerste 8-9 maanden (het basisprogramma) is het meest intensief. Daarna volgt de onderhoudsperiode, waarin er nog steeds groepsbijeenkomsten en individuele sessies plaatsvinden, echter in deze fase neemt u zelf steeds meer de regie.

Tijdens dit programma leert u over voeding en beweging. Maar ook de negatieve invloed van stress en het belang van slaap en ontspanning komen aan bod. Daarnaast krijgt u inzicht in uw eigen gewoontes en

TIME TO LOVE
YOURSELF



helpen wij u uw gedrag om te buigen naar het door u gewenste gedrag. Zo komt u steeds dichterbij uw doel.

Let op: Leefstijlcoaching is geen sportprogramma of dieet!!!

Wat u wel krijgt? Handvatten om te gaan bewegen, inzicht in de juiste voeding, begeleiding bij het maken van de juiste (gezonde) keuzes en tips en inspiratie van uw coach en mede groepsleden.

Hoe kan ik deelnemen?

- U bent ≥ 18 jaar
- U heeft overgewicht (een BMI van 25-30) en daarbij een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten, slaapapneu of artrose
- U heeft ernstig overgewicht (een BMI hoger dan 30)
- U bent voldoende gemotiveerd, zodat u het programma 2 jaar kunt volhouden
- U heeft een verwijzing van uw huisarts of specialist



Vergoeding

Het programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering op verwijzing van uw huisarts of specialist. Deelname aan het programma heeft bovendien geen invloed op uw eigen risico. Deelname is echter niet geheel vrijblijvend. Van u wordt verwacht dat u alle individuele en groepssessies aanwezig bent en dat u ook tussen de sessies door actief aan de slag gaat met uw doelen.