

JE WILT GEZONDER WORDEN

Bijna de helft van de volwassenen in Nederland heeft overgewicht. Misschien ben jij ook te zwaar. Je loopt dan meer risico op een slechte gezondheid dan bij een gezond gewicht.

JE LEEFSTIJL IN BALANS

Maar het is niet makkelijk om gewicht te verliezen of om op gewicht te blijven. Voeding, beweging, slaap en ontspanning hebben invloed op je gewicht en je gezondheid. Wanneer deze op de juiste manier met elkaar in balans zijn, leef je gezonder.

Met het programma Coaching op Leefstijl (Cool) leer je hoe je deze gezonde balans vindt.

VOOR WIE?

Je kunt aan het programma meedoen wanneer je 18 jaar of ouder bent en je voldoet aan 1 van de volgende voorwaarden. Je hebt een:

- Body Mass Index* (BMI) van 30 of hoger.
- BMI van 25 of hoger plus een middelomtrek van minimaal 102 cm (mannen) of 88 cm (vrouwen).
- BMI van 25 of hoger plus bijvoorbeeld een hoger risico op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekte (vraag dit na bij je huisarts).

*Bereken je BMI op www.voedingscentrum.nl

SAMEN MET EEN LEEFSTIJLCOACH

Je wordt begeleid door een leefstijlcoach. Een leefstijlcoach is opgeleid om je te leren gezondere keuzes te maken in je dagelijks leven.

Vanaf het begin tot het einde van jouw deelname word je begeleid door dezelfde leefstijlcoach.

HET PROGRAMMA

Samen met je leefstijlcoach maak je een plan waarmee je jouw doelen kunt behalen. Een plan wat past bij jouw wensen, interesses én mogelijkheden. Zodat je jouw gezonde leefstijl ook kunt volhouden.

Ook kijken jullie samen welke sport of welke vorm van beweging bij je past. Zodat je daarmee kunt starten bij jou in de buurt.

Als er ook andere zorgverleners nodig zijn om jou te helpen gezonder te worden, dan kunnen deze aansluiten bij jouw begeleiding.

DUUR VAN HET PROGRAMMA

Het totale programma duurt 2 jaar. Per jaar heb je 4 gesprekken met je leefstijlcoach. Daarnaast kom je ook 8 keer samen met andere deelnemers onder leiding van jouw leefstijlcoach.

WERKBOEK LEEFSTIJL IN BALANS

Je ontvangt een werkboek met informatie en opdrachten. De praktische opdrachten in het werkboek helpen je bij het bereiken van jouw doelen.

VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

De kosten voor het programma worden helemaal vergoed vanuit de basisverzekering. Deelname heeft geen invloed op je eigen risico.

De vergoeding van de kosten van mogelijke andere zorgverleners is afhankelijk van jouw zorgverzekering. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.

Kies je ervoor te gaan sporten of bewegen en moet je hiervoor betalen, dan wordt dit niet vergoed door je zorgverzekering.

Bij je zorgverzekeraar staat het programma bekend als Coaching op Leefstijl (Cool) of gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).

“ Ik maak nu veel gezondere keuzes. Daardoor heb ik meer energie en zit ik goed in mijn vel. Ik ben heel blij dat ik de stap heb genomen om te starten met dit programma. ”

Marieke (52 jaar), deelnemer

SAMEN STERK VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

- ✓ Betere gezondheid
- ✓ Nieuwe gezonde gewoontes
- ✓ Lekker in je vel
- ✓ Jouw eigen leefstijlcoach

KWALITEIT

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie. Samen met jou willen wij de samenleving gezonder maken. De kwaliteit van de begeleiding staat daarbij voorop. Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards.

MEER INFO EN AANMELDEN

Je kunt je op 3 manieren aanmelden. Ook voor meer informatie kun je hier terecht:

- Ga naar www.zohealthylife.nl.
- Neem contact op met onze leefstijlcoach bij jou in de buurt.
- Vraag je huisarts of medisch specialist om een verwijzing.

Leefstijl in balans is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI):

Cool
COACHING OP LEEFSTIJL

Onze leefstijlcoach bij jou in de buurt:

Monique van Krieken
Leefstijlcoach

Tel: 06 39 88 43 92

www.voorwaartsvitaliteit.nl



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Bredaseweg 106 • Oosterhout

☎ (0162) 24 77 77 ✉ info@zohealthy.nl

www.zohealthylife.nl

uitgave 09-22

LEEFSTIJL IN BALANS

COACHING OP LEEFSTIJL (COOL)



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE