

Ga voor een gezondere leefstijl met Cool!

Vraag je huisarts, praktijkondersteuner of specialist om een verwijzing



Wil jij je fitter voelen?
Een gezonder gewicht?
Beter slapen?
Met plezier bewegen?
Gezonder eten?
Meer energie hebben?



Cool is een **GLI** (gecombineerde leefstijlinterventie), wordt **volledig vergoed** door de basisverzekering en komt niet ten laste van het eigen risico

Kijk voor meer informatie op
www.coachheike.nl

Wat is Cool?

Cool is een GLI (gecombineerde leefstijlinterventie) en staat voor coaching op leefstijl. Tijdens dit programma ga je werken aan een blijvend gezondere leefstijl. Deze verandering van je leefstijl heeft als doel: gewichtsverlies, je lichamelijke fitheid verbeteren, realiseren van gezondheidswinst en je kwaliteit van leven verbeteren.

De onderwerpen voeding, bewegen, ontspannen, slapen, stress, energie- en timemanagement en vitaliteit komen allemaal aan bod.

Tijdens het Cool-programma leer je hoe je je gedrag blijvend kunt veranderen. Je stelt zelf doelen op waar je aan wilt werken, jij bepaalt wat voor jou belangrijk is. Dat doe je met ondersteuning van de leefstijlcoach en de groep.

Het Cool programma

Het programma duurt 2 jaar en bestaat uit groepsbijeenkomsten met een vaste groep van ongeveer 10-12 personen en individuele gesprekken.

We starten met een intake, wanneer we beiden denken dat het programma bij je past en je kan helpen naar een gezondere leefstijl ga je starten met het basisprogramma.

Het basisprogramma duurt 8 maanden. Het bestaat uit een intake, 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur en 3 individuele gesprekken.

Daarna gaan we aan de slag met het onderhoudsprogramma dat 16 maanden duurt. Dit onderhoudsprogramma bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur en 4 individuele gesprekken.

Wanneer kom je in aanmerking?

- Je bent 18 jaar of ouder
- Je BMI is tussen de 25 en 30 i.c.m. een grote buikomvang: > 88 cm (vrouwen), > 102 cm (mannen)
- Je BMI is tussen de 25 en 30 i.c.m. co-morbiditeit: (verhoogd risico op) diabetes of cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu
- Je BMI is hoger dan 30, ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit
- én je bent gemotiveerd om aan het 2-jarig programma deel te nemen: dat wil zeggen dat je naast deelname aan de groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken ook tussen de bijeenkomsten door actief aan de slag gaat met het verbeteren van je leefstijl

Deelname is gratis

Het 2-jarige Cool-programma wordt volledig vergoed door de basisverzekering en komt niet ten laste van het eigen risico.

Ook aan een intake zonder verdere deelname aan het programma zijn geen kosten verbonden.

Thema's van de groepsbijeenkomsten

Basisprogramma

1. **Kleine aanpassingen groot effect** – *gedragsverandering, hoe doe je dat?*
2. **Kom in beweging** – *waarom is bewegen belangrijk en wat past bij mij?*
3. **Lekker eten geeft structuur** – *wat is gezonde voeding voor jou?*
4. **Slapen en ontspanning** – *welke effect hebben slecht slapen en stress?*
5. **Gezond leven is plannen** – *time-management en planning voor een gezondere leefstijl*
6. **Hoe maak ik mijn acties tot een succes?** – *wat zijn je valkuilen en hoe voorkom je terugval?*
7. **Hoe gezond is jouw weekend** – *een gezonde leefstijl tijdens de weekenden en vakanties, hoe doe je dat?*
8. **Hoe blijf ik in beweging?** – *wat is je al gelukt, volhouden en wat wil je nog meer?*

Onderhoudsprogramma

1. **Wat is je doel?** – *hoe stel je doelen en ga je ze halen?*
2. **Beweging, waar zit je kans?** – *welke stappen heb jij al gezet en waar kun je verbeteren?*
3. **Voeding, laat je niet misleiden!** – *etiketten lezen en strategieën voor verleiding en misleiding doorzien*
4. **Zorg goed voor jezelf** – *wat geeft je energie en wat kost je energie?*
5. **Time-management** – *overzicht creëren in je taken, keuzes maken en prioriteiten stellen*
6. **Succesvolle verandering** – *maak een goed plan en zet je kwaliteiten in voor verandering*
7. **Informatie-overload, wie geloof jij?** – *je doorziet hypes en weet waar je betrouwbare informatie kunt vinden*
8. **Op eigen voet verder** – *wat is je persoonlijke kracht en wie kunnen je helpen?*

Waar?

Centrum aan het Spaarne, Spaarne 112/112A, Haarlem

Aanmelden

Kom je in aanmerking en heb je zin om je leefstijl te verbeteren? Vraag je huisarts, praktijkondersteuner of specialist om een verwijzing en meld je aan voor een intakegesprek via:

- info@coachheike.nl
- www.coachheike.nl/contact
- 06 2464 1565



www.coachheike.nl



info@coachheike.nl



06 – 2464 1565

Heike van den Heuvel-Janssen - leefstijlcoach

- BLCN geaccrediteerd leefstijlcoach
- Geregistreerd in het kwaliteitsregister KABIZ
- Opleid tot psycholoog

Naast het Cool-programma bied ik ook individuele leefstijlcoaching aan. Zie mijn website voor meer informatie daarover.

