

# Route naar een gezonder leven



**KLEINE AANPASSINGEN,  
GROOT EFFECT**



**KOM IN BEWEGING**



**ACTIE TOT  
SUCCES**



**BEWUST EN GEZOND ETEN**



**SLAPEN EN  
ONTSPANNEN**



**GEZOND LEVEN  
IS PLANNEN**



**HOE BLIJF IK IN BEWEGING?**



**HOE GEZOND IS JOUW WEEKEND?**

Een betere gezondheid voor u,  
wij helpen u daar graag bij

 **Cohaesie**

U kunt nú uw gezondheid verbeteren door te werken aan een gezondere leefstijl. Dat is niet eenvoudig en daarom kunt u zich via uw huisarts inschrijven voor een speciaal programma om u daarbij te helpen.

## Eigen keuzes en regie

Heeft u een (hoger risico op) diabetes, hart- en vaatziekten of heeft u ernstig overgewicht? Schrijf u in voor het leefstijlprogramma Cool (Coaching op Leefstijl). Dit is een tweejarig programma dat wordt begeleid door een leefstijlcoach bij u in de buurt. U heeft acht individuele gesprekken en zestien groepsbijeenkomsten, waarbij u ervaringen kunt uitwisselen. Er wordt aandacht besteed aan voeding, beweging, slaap, in- en ontspanning en het eventueel aanpassen van uw gedrag.

Bij deelname stelt u samen met uw leefstijlcoach persoonlijke doelen op waar u aan wilt werken. De leefstijlcoach motiveert en ondersteunt u bij dit proces, u bepaald uw eigen tempo.

## Tijdens de groepsbijeenkomsten komen acht thema's aan bod

### 1. Kleine aanpassingen, groot effect

Gedragsverandering, kleine acties leiden tot blijvend succes

### 2. Kom in beweging

Beweeg! In samenwerking met buurtsportcoach

### 3. Lekker eten geeft structuur aan je dag

Bewust en gezond eten

### 4. Slapen en ontspannen

Wat heeft slapen met afvallen te maken?

### 5. Gezond leven is plannen

Timemanagement en leefstijl

### 6. Hoek maak ik mijn acties tot een succes?

Valkuilen en terugvalpreventie

### 7. Hoe gezond is jouw weekend?

Uit eten, feestjes, snacks

### 8. Hoe blijf ik in beweging?

Hoe hou je goed gedrag in stand? Waar ben je trots op?

