

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI): SAMEN SPORTIEF IN BEWEGING

naar een gezonde leefstijl

Wilt u
zich
gezond
en vitaal
voelen?

Wilt u meer
bewegen en
gezonder eten?

Doe dan mee aan de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

SAMEN SPORTIEF IN BEWEGING!

Want als u op een gezonde manier gaat eten en bewegen heeft u minder last van vermoeidheid en gewrichts-klachten. Daarbij heeft u minder kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten of diabetes.

Wat leert u?

U leert alles over gezond eten en bewegen. En u ontdekt waar u in de buurt kunt blijven bewegen.

Wat kunt u verwachten?

- U wordt gedurende 2 jaar gecoacht bij het bereiken en volhouden van een gezondere leefstijl door de leefstijlcoach.
- Na de intake start u met een basiscursus van 8 weken; Elke week gaat u 2 uur bewegen.
- De eerste drie weken bij een beweegprofessional, dan vijf weken bij een sportschool, clubhuis of wijkcentrum.
- Elke week heeft u een uur les bij een voedingsprofessional over gezonde voeding.
- In het eerste jaar kijken we na 6, 9 en 12 maanden samen met u hoe het gaat met het bewegen en gezonde voeding.
- In het tweede jaar wordt u verder ondersteund door de leefstijlcoach en wordt ieder kwartaal met u gekeken hoe het gaat met u.

Wat kost het?

Deze GLI wordt vergoed vanuit de basisverzekering en de begeleiding door de professionals kost u niets. Het kost u alleen tijd. Van u wordt verwacht dat u minimaal 80% aanwezig bent geweest binnen de basiscursus (minimaal 12x bewegles en minimaal 6 voedingslessen).

Als u vanwege een dringende reden niet kunt komen dan wordt van u verwacht dat u dat doorgeeft aan de leefstijlcoach.

Wilt u meedoen?

Vraag dan een verwijzing bij uw eigen huisarts of praktijkondersteuner.

Voor meer informatie kunt u bellen of mailen met:

Naam:

Mail:

Tel:

