



Wat is een gecombineerde leefstijlinterventie?

Een gecombineerde leefstijlinterventie is een leefstijlprogramma waarin aandacht wordt besteed aan voeding, beweging, slaap, in- en ontspanning en het veranderen van uw gedrag. Het streven is een gezondere leefstijl en gewichtsvermindering. Het leefstijlprogramma dat wordt aangeboden heet COOL.

Ga naar mijn site voor meer informatie

leefstijlcoachinggrid.nl

of neem contact op

info@leefstijlcoachinggrid.nl
06 43 166 192



Leefstijlcoach Ingrid

Een gezondere leefstijl met de gecombineerde leefstijlinterventie



Wilt u **afvallen**, maar het lukt niet?
Heeft u **weinig energie**?
Heeft u **overgewicht** en **diabetes**?
Slaapt u slecht? Ervaart u te veel **stress**?
Wilt u **gezonder leven**, maar valt u terug in uw oude gewoontes?

Een leefstijlcoach kan u helpen.

In uw eentje blijvend gezond leven is moeilijk. Kans is groot dat u terugvalt in uw oude leefstijl. Deze cirkel kunt u doorbreken door deel te nemen aan een gecombineerde leefstijlinterventie bij **Leefstijlcoach Ingrid**.

Het doel van de gecombineerde leefstijlinterventie is dat u een leven gaat leiden waar u zich goed bij voelt.

Wat is COOL?

COOL staat voor Coaching Op Leefstijl en is een 2 jaar durend programma dat bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten. Het programma wordt georganiseerd en uitgevoerd door leefstijlcoach Ingrid.

Bij deelname aan COOL stelt u samen met leefstijlcoach Ingrid persoonlijke doelen. Hier gaat u, in uw eigen tempo en op uw eigen manier, aan werken gedurende de looptijd van het programma. U heeft zelf de regie. De vragen die daarbij aan bod komen zijn:

- Wat is gezond? En hoe werkt dit voor mij?
- Hoe maak ik gezonde keuzes en hoe zorg ik dat ik dit blijf doen?
- Wat wil ik daarmee bereiken?

Zo werkt u stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij u past. Als erkende leefstijlcoach en diabetesverpleegkundige kan Ingrid ook mensen met overgewicht en diabetes mellitus professioneel begeleiden. Ingrid kan meedenken met het afbouwen van de diabetesmedicatie. De hoofdbehandelaar blijft verantwoordelijk voor het wijzigen van de medicatie.

Omdat voor een gezonde leefstijl bewegen ook belangrijk is maakt u kennis met de buurtsportcoach Borne. Hij is op de hoogte van alle activiteiten bij u in de buurt en kan u, indien gewenst, helpen een bij u passende beweegactiviteit te vinden.

Vergoeding

Het leefstijlprogramma COOL wordt door bijna alle zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering geheel vergoed.

Aanmelden

Heeft u een vraag of wilt u uw leefstijl veranderen en vrijblijvend aanmelden voor een intakegesprek, neem dan contact op met Ingrid of informeer naar de mogelijkheden bij uw praktijkondersteuner/huisarts.

Zie voor contactgegevens van Leefstijlcoach Ingrid op de achterkant van deze folder.