

## Meedoen

Het programma is voor mensen vanaf 18 jaar en ouder met:

- een BMI boven de 25 en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of diabetes type 2
- Of een BMI vanaf 30.

Je komt in aanmerking voor het leefstijlprogramma als bovenstaande criteria op jou van toepassing zijn. Vraag je huisarts of praktijkondersteuner voor een verwijzing.

## Aanmelden

Spreekt Cool je aan en ben je gemotiveerd om aan de slag te gaan met jouw leefstijl? Bespreek dit dan met je praktijkondersteuner of huisarts. Zij kijken samen met jou of dit programma bij je past.

Je kunt je met een verwijzing van de huisarts bij ons aanmelden voor een intakegesprek.

### Vergoeding

De meeste zorgverzekeraars hebben het Cool programma in de basis zorgverzekering opgenomen (vraag dit na bij je zorgverzekeraar of leefstijlcoach).

*Bij vragen kan je contact met ons opnemen, we bellen je binnen 48 uur terug.*

Leefstijlcoach Manon Jansen  
Email: [Manon@fysioteamrenkum.nl](mailto:Manon@fysioteamrenkum.nl)  
Telefoon: 0317-312247



Bij voldoende aanmeldingen starten wij een nieuwe groep.



**Cool**  
COACHING OP LEEFSTIJL

**Gecombineerde Leefstijl  
Interventie (GLI)**

**FYSIO TEAM RENKUM**  
**JOOP COBUSSEN**



## Wanneer is Cool iets voor jou

Heb je overgewicht en wil je gezonder gaan leven? Wil je je fitter voelen en meer energie ervaren? Misschien is Cool dan iets voor jou!

Met overgewicht heb je een verhoogd risico op diabetes type 2 en op hart- en vaatziekten. Door te werken aan je leefstijl kun je het risico hierop drastisch verminderen. Misschien heb je dat al geprobeerd, maar vind je het moeilijk? Een leefstijlcoach kan je hierbij helpen.

Samen met je leefstijlcoach kijk je naar welke veranderingen in jouw leefstijl (voeding, beweging, slaap, in- en ontspanning) een groot effect kunnen hebben.

- Je stelt samen met je coach individueel haalbare en voor jou passende doelen op.
- Je krijgt individuele aandacht, maar je kan ook je ervaringen en leermomenten uitwisselen in de groep.
- Je maakt kennis met de mogelijkheden om actief te bewegen in je eigen buurt, op je eigen niveau en naar eigen wens.

## Wat houdt het programma in

Juist omdat je blijvend resultaat wilt is het een twee jarig programma, waarin individuele- en groepsbijeenkomsten gegeven worden. Het basisprogramma zal 8 maanden duren. Je doorloopt 4 individuele- en 8 groepsbijeenkomsten. Daaropvolgend zal de onderhoudsfase ingaan. Ook hierbij doorloop je 4 individuele- en 8 groepsbijeenkomsten.

De groep zal bestaan uit 10-15 mensen.

In de groepsbijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod:

- Kleine aanpassingen groot effect.  
*(Gedragsverandering, passende acties leiden tot succes.)*
- Kom in beweging.  
*(Gaan bewegen, in actie komen met de buurt-sportcoach.)*
- Lekker eten geeft structuur in de dag.  
*(3-6 x per dag eten, aan tafel mindful eten.)*
- Slapen en ontspanning.  
*(Wat heeft slapen met afvallen te maken?)*
- Gezond leven is plannen.  
*(Timemanagement en leefstijl.)*
- Hoe maak ik mijn acties tot een succes.  
*(Valkuilen, terugvalpreventie.)*
- Hoe gezond is jouw weekend.  
*(Uit eten/feestjes/snackbar.)*
- Hoe blijf ik in beweging.  
*(Hoe houd je goed gedrag in stand?)*

## Het effect van Cool

Door aandacht te hebben voor alle aspecten van je leefstijl heeft dit programma op de langere termijn een blijvend effect. Door de gedragsverandering die er plaats gaat vinden zal je gaan ervaren dat je nieuwe leefstijl veel minder moeite kost en meer energie gaat opleveren:

- Je zal je fitter gaan voelen.
- Je zal gaan ervaren hoe het voelt om in beweging te zijn en te blijven.
- Je kan blijvend afvallen.
- Je zal ervaren hoe vermindering van stress aanvoelt.
- Je zal prettiger slapen.