

Cool coaching op leefstijl



Leefstijl is alles wat je doet en laat om gezond te blijven.

De leefstijlcoach helpt je daarin keuzes te maken en in actie te komen. Samen werk je stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij jou past.

Het Cool programma (GLI) is speciaal voor mensen met (ernstig) overgewicht en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, slaapapneu of artrose.

Wat is Cool?

2-jarig programma

Centraal staat:

8

individuele
gesprekken

16

groeps-
bijeenkomsten

- gedragsverandering
- voeding
- bewegen
- ontspanning
- slaap

Voordelen voor jou als deelnemer

- Je stelt samen met de leefstijlcoach doelen en acties op die bij jou passen.
- Je maakt kennis met de mogelijkheden in jouw buurt om actief te worden
- Je krijgt individuele aandacht, maar kunt ook ervaringen uitwisselen in de groep

- 100% vergoed door de zorgverzekeraar
- Geen invloed op jouw eigen risico

Aanmelden

Met regelmaat start een nieuwe groep in Gezondheidscentrum Broekpolder in Heemskerk.

Het programma wordt georganiseerd en uitgevoerd door Iris Kanis

van Reva Centre en Gezond Leven.

Als u interesse heeft, kunt u Iris dat laten weten. Zij zal zo snel mogelijk een intake met u inplannen.



Iris Kanis

0251 231 900 | iris@revacentre.nl

Gezondheidscentrum Broekpolder

Steenhouwerskwartier 29 | 1967 KD Heemskerk

