

KWALITEIT

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie. Samen met jou willen wij de samenleving gezonder maken. De kwaliteit van de begeleiding staat daarbij voorop. Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards.

MEER INFO EN AANMELDEN

Je kunt je op 3 manieren aanmelden. Ook voor meer informatie kun je hier terecht:

- Ga naar www.zohealthylife.nl.
- Neem contact op met onze leefstijlcoach bij jou in de buurt.
- Vraag je huisarts of medisch specialist om een verwijzing.

Leefstijl in balans is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI):



Onze leefstijlcoach bij jou in de buurt:

Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Bredaseweg 106 • Oosterhout

 (0162) 24 77 77  info@zohealthy.nl

www.zohealthylife.nl

uitgave 09-22

LEEFSTIJL IN BALANS

SLIMMER



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

JE WILT GEZONDER WORDEN

Bijna de helft van de volwassenen in Nederland heeft overgewicht. Misschien ben jij ook te zwaar. Je loopt dan meer risico op een slechte gezondheid dan bij een gezond gewicht.

JE LEEFSTIJL IN BALANS

Maar het is niet makkelijk om gewicht te verliezen of om op gewicht te blijven. Voeding, beweging, slaap en ontspanning hebben invloed op je gewicht en je gezondheid. Wanneer deze op de juiste manier met elkaar in balans zijn, leef je gezonder.

Met het programma SLIMMER leer je hoe je deze gezonde balans vindt.

VOOR WIE?

Je kunt aan het programma meedoen wanneer je 18 jaar of ouder bent en je voldoet aan 1 van de volgende voorwaarden. Je hebt een:

- Body Mass Index* (BMI) van 30 of hoger.
- BMI van 25 of hoger plus een middelomtrek van minimaal 102 cm (mannen) of 88 cm (vrouwen).
- BMI van 25 of hoger plus bijvoorbeeld een hoger risico op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekte (vraag dit na bij je huisarts).

*Bereken je BMI op www.voedingscentrum.nl

SAMEN MET EEN LEEFSTIJLCOACH

Je wordt begeleid door een leefstijlcoach. Een leefstijlcoach is opgeleid om je te leren gezondere keuzes te maken in je dagelijks leven.

Daarnaast word je begeleid door een diëtist, fysio-/oefentherapeut en buurt-sportcoach.

HET PROGRAMMA

Je start met een intake met de leefstijlcoach of diëtist. Je krijgt uitleg over het programma en kijkt of dit programma bij je past. Samen maken jullie een plan waarmee je jouw doelen kunt behalen. Een plan wat past bij jouw wensen, interesses én mogelijkheden.

De eerste 6 maanden werk je toe naar meer bewegen, gezonder eten en bewustwording van je leefstijl in een wekelijkse beweegles onder begeleiding van een fysio-/oefentherapeut.

Je maakt kennis met verschillende sporten of beweegactiviteiten in de buurt. Je leefstijlcoach en lokale beweegmakelaars helpen je om een sportclub of beweegactiviteit te vinden die bij je past, zodat beweging een onderdeel wordt van je leven.

Met de leefstijlcoach heb je regelmatig individuele gesprekken om te bespreken hoe je jouw gezonde leefstijl kunt volhouden.

DUUR VAN HET PROGRAMMA

Het programma duurt 2 jaar. In de eerste 6 maanden heb je meer contactmomenten per maand dan in de periode daarna.

WERKBOEK LEEFSTIJL IN BALANS

Je ontvangt een werkboek met informatie en opdrachten. De praktische opdrachten in het werkboek helpen je bij het bereiken van jouw doelen.

VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

De kosten voor het programma worden helemaal vergoed vanuit de basisverzekering. Deelname heeft geen invloed op je eigen risico.

Bij je zorgverzekeraar staat het programma bekend als SLIMMER of gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).

“ Samen hebben we een persoonlijk plan opgesteld, dat echt bij mij past. Dat maakt het makkelijker om gezond te leven en zo gewicht te verliezen. ”

Martine (46 jaar), deelnemer

SAMEN STERK VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

- ✓ Betere gezondheid
- ✓ Nieuwe gezonde gewoontes
- ✓ Lekker in je vel
- ✓ Jouw eigen leefstijlcoach