

KWALITEIT

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie. Samen willen wij de samenleving gezonder maken.

De kwaliteit van de begeleiding staat daarbij voorop. Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards.

MEER INFO EN AANMELDEN

Meer informatie kun je vinden op www.zohealthylife.nl. Op deze website kun je jezelf ook direct aanmelden. Je kunt ook je huisarts of andere zorgverlener vragen om je aan te melden.

Leefstijl in balans is een Gecombineerde Leefstijlinterventie:



Leefstijl in balans is een samenwerking van:



ZoHealthy Leefstijl & Preventie
Bredaseweg 106 - 4902 NS - Oosterhout
☎(0162) 24 77 77 ✉ info@zohealthy.nl
www.zohealthylife.nl

LEEFSTIJL IN BALANS

COACHING OP LEEFSTIJL (COOL)



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

JE WILT GEZONDER WORDEN

Bijna de helft van de Nederlanders van 18 jaar en ouder heeft overgewicht. Misschien ben jij ook te zwaar. Je loopt dan meer risico op een slechte gezondheid dan bij een gezond gewicht.

De meeste mensen die te zwaar zijn, hebben al vaker geprobeerd gewicht te verliezen. Maar ze hebben moeite met het volhouden van gezonde gewoontes.

JE LEEFSTIJL IN BALANS

Om gezonder te worden en gewicht te verliezen, is het belangrijk dat je leefstijl in balans is. Dus naast gezond eten, is het ook belangrijk voldoende te bewegen, goed te slapen en regelmatig te ontspannen.

Met het programma van ZoHealthy Leefstijl & Preventie leer je hoe je je leefstijl in balans krijgt. Zodat je:

- Gezonder wordt
- Minder klachten hebt
- Klachten voorkomt
- Lekker in je vel zit



VOOR WIE IS HET PROGRAMMA?

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
- Een BMI van 25 of hoger met een middelomtrek van minimaal 102 cm (mannen) of 88 cm (vrouwen)
- Een BMI van 25 of hoger en bijvoorbeeld een hoger risico op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekte (vraag dit na bij je huisarts)

SAMEN MET EEN LEEFSTIJLCOACH

Je wordt begeleid door een leefstijlcoach. Een leefstijlcoach is opgeleid om mensen te ondersteunen bij het maken van gezondere keuzes in hun dagelijks leven.

De leefstijlcoach kijkt naar jouw hele leefstijl als basis voor de coaching. Dus niet alleen naar jouw voeding of beweging. Maar ook naar hoe je slaapt, jouw ontspanning en of je stress hebt.

“ Ik heb nog steeds een gezond gewicht. Ik voel me sterker en zit lekker in mijn vel. Ik ben heel blij dat ik deze stap voor mezelf genomen heb. ”

HET PROGRAMMA

De leefstijlcoach geeft je inzicht in je dagelijkse gewoontes en helpt je bij het veranderen hiervan.

Samen met de leefstijlcoach maak je een plan om deze gewoontes te veranderen. Dit plan past bij jouw wensen, interesses én mogelijkheden.

Als er andere zorgverleners nodig zijn om jou te helpen op andere gebieden, dan kunnen deze aansluiten bij jouw begeleiding.

Ook kijken jullie samen welke sport of sportieve activiteit bij je past. Zodat je daarmee kunt starten bij jou in de buurt.

DUUR VAN HET PROGRAMMA

Het totale programma duurt 2 jaar. Per jaar heb je 4 gesprekken met de leefstijlcoach en 8 keer een bijeenkomst met andere deelnemers.

“ 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. ”

VERDERE ONDERSTEUNING

Je oefent met wat je leert in het werkboek, deze ontvang je bij de start.

VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

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

De vergoeding van de kosten van mogelijke andere zorgverleners is afhankelijk van jouw zorgverzekering. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.

Kies je ervoor te gaan sporten of bewegen en moet je hiervoor betalen, dan wordt dit niet vergoed door je zorgverzekering.

Bij je zorgverzekeraar staat het programma Leefstijl in balans bekend als Coaching op Leefstijl (CooL) of Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

