

| Als u kiest voor GLI Cool dan: | Als u kiest voor Slimmer dan: |
|--|---|
| Duurt het programma 2 jaar | Duurt het programma 2 jaar |
| Voor een goed resultaat is motivatie belangrijk. Inzet en betrokkenheid ook | Voor een goed resultaat is motivatie belangrijk. Inzet en betrokkenheid ook. |
| Wordt u begeleid door 1 persoon, de leefstijlcoach | Wordt u begeleid door een team: 1 persoon die de rol heeft van case manager, diëtiste en leefstijlcoach. En een beweegcoach. |
| Heeft u groepsbijeenkomsten en persoonlijke gesprekken o.l.v. een leefstijlcoach | Heeft u groepsbijeenkomsten en persoonlijke gesprekken o.l.v. een leefstijlcoach of beweegcoach |
| INHOUD: kleine aanpassing, groot effect; bewegen; lekker eten; slapen en ontspannen; plannen en organiseren; valkuilen en verleiding; inzicht in gedrag en hoe het anders kan. | INHOUD: bewegen, voeding, roken, alcohol, ontspanning en slapen, gedragsbehoud |
| Start u met een intake gesprek | Start u met een intake gesprek |
| U bepaalt zelf uw doelen De coach helpt u bij het maken van gezonde keuzes | U bepaalt zelf uw doelen De coach helpt u bij het maken van gezonde keuzes |
| Fase 1: duurt 8 maanden. U heeft 8 groepsbijeenkomsten en 4 persoonlijke gesprekken. | Fase 1: duurt 6 maanden. Deelprogramma bewegen (24 groepslessen) Deelprogramma voeding (1 groepsbijeenkomst, 3-5 persoonlijke gesprekken) |
| Fase 2: duurt 16 maanden. U heeft 8 groepsbijeenkomsten en 4 persoonlijke gesprekken. | Fase 2: duurt 16 maanden. U heeft 2 groepsbijeenkomsten en 4 persoonlijke gesprekken. En een eindgesprek. |
| Beweeg aanbod in overleg Kennismaking met lokaal sport- en beweegaanbod | Beweeg aanbod in overleg Kennismaking met lokaal sport- en beweegaanbod |
| Samen op zoek naar een passende beweeg-activiteit | Samen op zoek naar een passende beweeg-activiteit |
| https://vimeo.com/925781825?share=copy | https://www.youtube.com/watch?v=a_-ZmnSVTpc |
| Een tegel die verwijst naar Cool: https://leefstijlinterventies.nl/leefstijlcoaching-cool-programma/informatie-voor-deelnemers/ | Een tegel die verwijst naar website Slimmer: https://www.nogslimmer.nl/deelnemers/ |
|  |  |