|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Als u kiest voor GLI CooL dan** | **Als u kiest voor GLI Slimmer dan** |
| Mensen kiezen voor CooL als ze een coach willen die hen op weg helpt bij een verandering naar gezond gedrag. En die zelf al regelmatig bewegen. | Mensen kiezen voor Slimmer als ze een steuntje in de rug kunnen gebruiken om in beweging te komen. En meer willen leren over de andere onderwerpen. |
| INHOUD:  Persoonlijke identiteit (= wie wil je zijn?), Voeding, Beweging, Slapen, Ontspannen en Persoonlijke balans.  Plannen en organiseren, inzicht in gedrag en hoe het anders kan, valkuilen en verleiding, zelfzorg, gedragsbehoud.  Positieve gezondheid. | INHOUD:  Bewegen, voeding, roken, alcohol, ontspanning en slapen.  Veranderen in kleine stappen  Verbeteren van voeding & gedrag en opbouwen van conditie  Daarna gericht op leefstijlfactoren positieve gezondheid en terugvalpreventie |
| 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 met een leefstijlcoach | Heeft u groepsbijeenkomsten en persoonlijke gesprekken met een diëtist, leefstijlcoach of beweegcoach |
| Start u met een intake gesprek | Start u met een intake gesprek |
| U bepaalt zelf uw doelen  De coach helpt u bij het maken 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.  Groepsbijeenkomsten:  24 groepslessen met de beweegcoach  1 x met de diëtist  2 x met de leefstijlcoach |
| Fase 2: duurt 16 maanden.  U heeft 8 groepsbijeenkomsten en 4 persoonlijke gesprekken. | Fase 2: duurt 18 maanden.  Persoonlijke gesprekken:  3-4 x met de diëtist  1x een eindgesprek met metingen  4-5 met de leefstijlcoach  1x een eindgesprek |
| Samen op zoek naar een passende beweeg-activiteit m.b.v. lokale sportcoach gemeente | Samen op zoek naar een passende beweeg-activiteit m.b.v. lokale sportcoach gemeente |
| <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/ |
|  |  |