



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.
<b>INHOUD:</b> 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.	<b>INHOUD:</b> 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 <u>2 jaar</u>	Duurt het programma <u>2 jaar</u>
Voor een goed resultaat is <u>motivatie</u> belangrijk. Inzet en betrokkenheid ook	Voor een goed resultaat is <u>motivatie</u> belangrijk. Inzet en betrokkenheid ook.
Wordt u begeleid door <u>1 persoon</u> , de leefstijlcoach	Wordt u begeleid door <u>een team</u> : 1 persoon die de rol heeft van case manager, diëtiste en leefstijlcoach. En een beweegcoach.
Heeft u <u>groepsbijeenkomsten</u> en <u>persoonlijke gesprekken</u> met een leefstijlcoach	Heeft u <u>groepsbijeenkomsten</u> en <u>persoonlijke gesprekken</u> met een diëtist, leefstijlcoach of beweegcoach
<u>Start</u> u met een intake gesprek	<u>Start</u> 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
<u>Fase 1:</u> duurt 8 maanden.  U heeft 8 groepsbijeenkomsten en 4 persoonlijke gesprekken.	<u>Fase 1:</u> duurt 6 maanden.  Groepsbijeenkomsten: 24 groepslessen met de beweegcoach 1 x met de diëtist 2 x met de leefstijlcoach
<u>Fase 2:</u> duurt 16 maanden.  U heeft 8 groepsbijeenkomsten en 4 persoonlijke gesprekken.	<u>Fase 2:</u> 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
<a href="https://vimeo.com/925781825?share=copy">https://vimeo.com/925781825?share=copy</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a_ZmnSVTpc">https://www.youtube.com/watch?v=a_ZmnSVTpc</a>
Een tegel die verwijst naar Cool: <a href="https://leefstijlinterventies.nl/leefstijlcoaching-cool-programma/informatie-voor-deelnemers/">https://leefstijlinterventies.nl/leefstijlcoaching-cool-programma/informatie-voor-deelnemers/</a>	Een tegel die verwijst naar website Slimmer: <a href="https://www.nogslimmer.nl/deelnemers/">https://www.nogslimmer.nl/deelnemers/</a>
	