

## Wie mogen deelnemen aan het Cool programma?

Het Cool programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering\*, wanneer je aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Je bent 18 jaar en ouder.
- Je hebt een BMI van 30 of hoger of een BMI tussen de 25 en 30 met daarbij (verhoogd risico op) hart- en vaatziekten of diabetes type 2.
- Je bent sterk gemotiveerd om jouw leefstijl aan te passen, jij kunt prima in een groep functioneren én je bent bereid om twee jaar lang mee te doen aan het Cool programma.
- Je hebt een doorverwijzing van de huisarts.

\* Check bij je zorgverzekeraar de voorwaarden.

## Wat levert het jou op?

- Je gaat merken dat je steeds lekkerder in je vel gaat zitten
- Dat veranderingen die jij inzet een groot effect gaan hebben op jouw gezondheid
- Dat je weer plezier krijgt in bewegen / sporten
- Dat je door kleine aanpassingen in je voeding, bent afgevallen
- Minder stress ervaart én beter kunt slapen
- Dat je jouw gezonde leefstijl kunt integreren in je leven en blijvend is.

## GRIP op jouw leefstijl?

## Groepsprogramma Cool!

GRIP op jouw leefstijl!



**Nathalie Leenen**  
06 39 27 44 86  
Nieuwe Hoven 103  
4205 BB Gorinchem

[www.moeiteloosinje kracht.nl](http://www.moeiteloosinje kracht.nl)  
[info@moeiteloosinje kracht.nl](mailto:info@moeiteloosinje kracht.nl)

Aangesloten bij  
Visiom (leefstijlcoaching)  
AGB code: 90107326

Wil jij weer lekker  
in je vel zitten én weer met  
energie je dagelijkse leven oppakken?

Wil jij je gezond voelen door een paar  
kilootjes kwijt te raken?

Wil jij blijvende en gezonde  
aanpassingen in je  
dagelijkse leven?

## Is dit wat je wilt?

Alleen lukt het je niet om uit jouw vicieuze cirkel te komen. Je hebt al vaker geprobeerd af te vallen én het sporten weer op te pakken, maar toch val je telkens weer terug in je vaste bekende patronen. Je wilt deze patronen doorbreken, maar je hebt geen fut en energie om daarin een stap te zetten.

Om écht een blijvende verandering in je gezondheid te maken is het vaak lastig om dit in je eentje te doen. Daar heb je wat hulp bij nodig.

Het is mogelijk om van je huidige leefstijl naar een nieuw, gezond en energiek leven te komen. Kun jij je voorstellen dat je weer lekker in je vel zit, energie hebt voor jouw dagelijkse bezigheden? Maar ook dat je bent afgevallen én weer plezier hebt om te bewegen.

## Wat houdt het groepsprogramma Cool in?

Cool staat voor Coaching op Leefstijl. Het is een programma waarin we twee jaar lang werken aan jouw persoonlijke doelen met groepslessen én individuele gesprekken.

We werken aan het verbeteren van dagelijkse gewoonten die invloed hebben op jouw gewicht en gezondheid. Je kunt hierbij denken aan voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning. Samen werken we toe naar nieuwe gewoonten die jouw gezondheid verbeteren.

## Hoe ziet het eruit?

Uit onderzoek is gebleken dat het Cool programma een positief effect heeft op de gezondheid van deelnemers. Het programma is erkend en wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Het programma bestaat uit twee onderdelen:

### **BASIS (8 maanden)**

De nadruk van het programma ligt op gedragsverandering. In deze acht maanden hebben we acht groepsbijeenkomsten van anderhalf uur met verschillende thema's. Daarnaast heb ik vier persoonlijke gesprekken met jou, namelijk een intakegesprek van een uur om jouw persoonlijke doelen vast te stellen, twee tussentijdse gesprekken van elk 30 minuten en een eindgesprek van een uur.

### **ONDERHOUD (16 maanden)**

Het onderhoudsprogramma van zestien maanden bestaan wederom uit acht groepsbijeenkomsten van anderhalf uur en weer vier persoonlijke gesprekken. De nadruk in het onderhoudsprogramma ligt met name op hoe jij jouw gezondere leefstijl kunt volhouden.

Onderwerpen die aan bod komen in het basis en onderhoudsprogramma zijn:

## Basisprogramma

1. Klaar voor de start
2. De motor aanzetten
3. Krijgen wat je nodig hebt
4. Inspanning & ontspanning
5. Patronen bouwen
6. Fit zijn is fijn
7. Teveel is geen luxe  
Cool Café

## Onderhoudsprogramma

8. Gezond eten & Volhouden (A)
9. Op gewicht blijven (A)
10. Meer rust, minder onrust
11. Gezond eten & Volhouden (B)
12. Fit blijven
13. Op Gewicht blijven (B)
14. Gezond eten & Volhouden (C)
15. Slot bijeenkomst