



COOL

COaching Op Leefstijl

Muriel Langedijk
Diëtiste

Leefstijlcoach

COOL?

Leefstijlcoaching is een vorm van begeleiding bij overgewicht, diabetes of andere gezondheidsproblemen die een mix is tussen individuele begeleiding, coaching, groepsbegeleiding en zelf aan de slag gaan. Doordat het traject 2 jaar in beslag neemt, is de kans op resultaat groter en wordt terugval beter voorkómen. U komt in aanmerking voor deze GLI (gecombineerde leefstijl interventie) als u aan bepaalde voorwaarden voldoet. U heeft ook een verwijzing van de huisarts nodig. Zie de website van COOL.

Het 'COOL' programma is uitgebreid onderzocht en ontwikkeld om de leefstijl te verbeteren. Wanneer u thuis, maar ook in de groep en samen met de leefstijlcoach veranderingen aanbrengt in uw leefstijl, zult u zien dat u zich steeds beter gaat voelen, wat afvalt en uw bloedwaarden verbeteren. Het is geen écht 'afval-traject', maar er wordt aandacht besteed aan meerder aspecten van de gezondheid, zoals: stress, slapen, bewegen, voeding en eventueel andere doelen die u zelf stelt.

Kijk op de website van COOL voor meer informatie: www.leefstijlinterventies.nl

Uiteraard worden diverse gegevens geregistreerd om de resultaten te blijven volgen/monitoren. U krijgt veel informatie, u kunt met uw 'groep' steun en tips krijgen en u kunt altijd individueel een vraag stellen via app, telefoon, mail, bij de coach. In het begin van het traject krijgt u een individueel gesprek om knelpunten, gezondheidsklachten en doelen vast te leggen.

Vergoeding?

Het prettige van dit traject is dat, in vrijwel alle gevallen, het traject geheel vergoed wordt. Daarnaast gaan de kosten niet van uw eigen risico af!

Er wordt natuurlijk wel wat van u gevraagd. In de loop van de begeleiding is het goed wanneer u (kleine) doelen behaalt en zich beter gaat voelen.

Vragen?

Vragen over het project, mail naar: mcm.langedijk@planet.nl of bel: 0316-285844 of Bel, App, SMS, Signal of Telegram (naam: muriël) : 06-13683075