

Deelname GLI



1
Verwijsbrief arts

Je krijgt een verwijsbrief van je huisarts of specialist en hebt zelf een GLI uitgekozen, of de huisarts stuurt de verwijzing rechtstreeks naar een GLI-aanbieder

2
Screening & intake



Samen met de leefstijlcoach bepaal je of de GLI goed bij je past en of je gaat starten

7
Coaching

Afhankelijk van de GLI krijg je 6-13 coachingsgesprekken met je leefstijlcoach. Je leefstijlcoach kan je helpen bij het veranderen van gewoontes en gedrag



4
Voeding

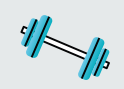
Samen met een diëtist of je leefstijlcoach maak je een plan om je eetpatroon in kleine stapjes aan te passen

6
Groeps workshops

Afhankelijk van de GLI zijn er 8-16 groepsbijeenkomsten o.a. over deze onderwerpen:

- Slaap
- Beweging
- Alcohol
- Omgeving
- Aanleg
- Stress
- Onregelmatige diensten
- Voeding
- Gewicht verhogende medicatie
- Gewoontes
- Ontspanning

3
Bewegen



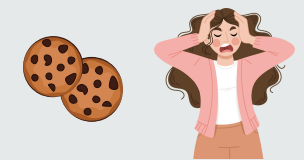
Er wordt samen gekeken hoe meer bewegen en sporten ingepast kan worden in je leefstijl. Sommige GLI-aanbieders hebben een wandelgroep

5
Sporten

Een aantal GLI-aanbieders hebben een speciaal sportprogramma voor GLI deelnemers. Dit wordt vaak niet vergoed door de zorgverzekering

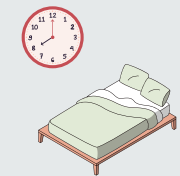
8
Stress

Is er bij jou sprake van veel stress of emotie-eten? Dan kan je leefstijlcoach je ook daar bij helpen



9
Slaap

Je gaat aan de slag met je slaapritme. Goed slapen is belangrijk voor je gezondheid



Na 2 jaar GLI

Na 2 jaar heb je alle tools om zelf verder te gaan met je gezonde leefstijl.

10
Terugval preventie

Terugval naar oud gedrag is heel normaal! Daarom word je daar gedurende de 2 jaar bij gecoacht



FINISH



Welk GLI programma past bij?

Cool

www.leefstijlinterventies.nl



monodisciplinair:
leefstijlcoach



intakegesprek
door leefstijlcoach



7 coachingsgesprekken
door leefstijlcoach



1x voorlichting buurtsportcoach
over lokaal sportaanbod



16 groepsbijeenkomsten
door leefstijlcoach

Beweeg Kuur

www.huisvoorbeweging.nl



multidisciplinair:
diëtist, fysio & leefstijlcoach



intakegesprek
door leefstijlcoach



12 coachingsgesprekken
met leefstijlcoach



1x voorlichting buurtsportcoach
over lokaal sportaanbod



bewegplan +
2 groepsbijeenkomsten
door fysiotherapeut



voedingsplan +
6 groepsbijeenkomsten
door diëtist

Slimmer

www.nogslimmer.nl



multidisciplinair:
diëtist, fysio & leefstijlcoach



intakegesprek
door leefstijlcoach



5 coachingsgesprekken
met leefstijlcoach



1x voorlichting buurtsportcoach
over lokaal sportaanbod



24 groepslessen
beweging



3x voedingsadvies +
1 groepsbijeenkomst
door diëtist