

INFORMATIE

voor de CoolL-deelnemer

Doe je mee met CoolL?

CoolL staat voor Coaching op Leefstijl en wordt vergoed door de basisverzekering zonder dat hierbij het eigen risico wordt aangesproken.

CoolL is niet het zoveelste dieet, maar het doet veel meer. Ik ga met je aan de slag met je voedingspatroon, met je beweging, maar ook slaap, stress, ontspanning en positieve gezondheid komen aan bod. Jij als deelnemer staat aan het roer. Je kiest zelf waarmee je aan de slag gaat en hoe je dit doet. De groep en ik (je coach) ondersteunen je daarbij.

CoolL doe je niet alleen maar samen

Twee jaar lang heb je één-op-één gesprekken met mij, je persoonlijke leefstijlcoach en groepssessies met de mede-deelnemers.



Wat kun je verwachten van CoolL?

- Je wordt gedurende twee jaar begeleid door mij, je eigen leefstijlcoach.
- Je werkt samen met mij aan het veranderen van je leefstijl. Met leefstijl bedoel ik voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning. Ik ondersteun je om je gedrag te veranderen waarbij jij de regie houdt.
- Je kijkt samen met mij naar wat er nu al goed gaat zodat je dit kunt doorzetten en uitbreiden.
- Samen met mij stel je doelen en acties op waarmee je in jouw eigen tempo aan het werk gaat.
- Je gaat ook zelf aan de slag met een vorm van bewegen of sporten die bij jou past. De buurtsportcoach komt tijdens een bijeenkomst tips geven.
- Je wordt onderdeel van CoolL. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers afvallen en dat hun kwaliteit van leven flink verbetert.
- Deelnemers en Cool-coaches werken naar dezelfde doelen toe: jou de vaardigheden leren om zelf met je leefstijl aan de slag te blijven gaan. Niet alleen de komende twee jaar, maar ook daarna.



Wie kan er meedoen?

Je kunt je aanmelden voor CoolL als je

- 18 jaar of ouder bent,
- een BMI hebt tussen 25 en 30 en daarnaast slaapapneu of artrose of een vergrote buikomvang of (een verhoogd risico op) diabetes of hart- en vaatziekten hebt,
- of als je een BMI van meer dan 30 hebt,
- en gemotiveerd bent om met je eigen leefstijl aan de slag te gaan.

INFORMATIE

voor de Cool-deelnemer

Wat verwachten we van jou?

Deelname aan Cool is kosteloos maar ik verwacht van jou dat je zoveel mogelijk bij alle sessies aanwezig bent. Je wordt onderdeel van een Cool-groep die samen het traject doorloopt. Ik verwacht dat je actief mee doet in de groep en ook tussen de sessies door aan de slag gaat met de doelen en acties die je samen met mij hebt opgesteld.



Waar kan je mij vinden?

Ik geef de groepsbijeenkomsten en de individuele gesprekken op de volgende locaties:

In Den Haag:

De Escampade, Escamplaan 61F
Het Couveehuis, Frankenslag 139

In Katwijk:

Parlevink, Vinkeweg 70

In Hillegom:

Sport Plaza, Stationseg 47a

In Voorhout:

Medisch Centrum, Agenshove 83

In 2022 gaan er ook groepen starten in Lisse en Sassenheim.

Meer info en contact:
www.de-leefstijlcoach.nl



de leefstijlcoach



Hoe kun je je aanmelden?

Je huisarts of internist kan je doorverwijzen. Je mag ook zelf contact met mij opnemen. Bij onze eerste afspraak, heb je wel de verwijfsbrief van je arts nodig.