

# Cool coaching op leefstijl



Leefstijl is alles wat je doet en laat om gezond te blijven. De leefstijlcoach helpt je daarin keuzes te maken en in actie te komen. Samen werk je stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij jou past.

Het Cool programma is speciaal voor mensen met (ernstig) overgewicht en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of diabetes type 2.

## Wat is Cool?

2-jarig programma

8

individuele  
gesprekken

16

groeps-  
bijeenkomsten

Centraal staat:

- gedrag
- voeding
- bewegen
- ontspanning
- slaap

## Voordelen voor jou als deelnemer

- Je stelt samen met de leefstijlcoach jouw doelen met acties die bij jou passen
- Je maakt kennis met de mogelijkheden in jouw buurt om actief te worden
- Je krijgt individuele aandacht, maar kunt ook ervaringen uitwisselen in de groep

- **Vergeet door de zorgverzekeraar**
- **Geen invloed op jouw eigen risico**

### Aanmelden

Met regelmaat start een nieuwe groep in Gezondheidscentrum Broekpolder in Heemskerk.

Het programma wordt georganiseerd en uitgevoerd door Sanne van den Broek van Reva/Gezond Leven. Als u interesse heeft, kunt u Sanne dat laten weten. Zij zal zo snel mogelijk een intake met u inplannen.



**Sanne van den Broek**

telefoon: 06 42 21 58 02 / [sanne@revacentre.nl](mailto:sanne@revacentre.nl)

**Gezondheidscentrum Broekpolder**

Steenhouwerskwartier 29 | 1967 KD Heemskerk

