Voordelen van ons programma:

- Op maat gemaakt.
- Individuele of gezamenlijk begeleiding voor een betere leefstijl.
- ‘Stok’ achter de deur door direct contact met je leefstijlcoach.
- Werken aan een gezonder gewicht en zelfvertrouwen.
- Persoonlijke doelen stellen en op je eigen tempo werken aan verbeteringen.
- Meer ontspannen zijn en meer energie hebben.
- Flinke korting op een sportabonnement bij Fysio Topfit.

Bij Fysio Topfit zijn Daphne Vergeer (locatie Boskoop, 0172-212147), Krista van Kempen & Marcia Backer (locatie Ter Aar, 0172-603434) de Leefstijl coaches.

Bel ons voor het maken van een afspraak of mail naar info@fysiotopfit.nl voor meer informatie.

CooL
COACHING OP LEEFSTIJL

Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1
2461 AA Ter Aar
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop
0172-212147

info@fysiotopfit.nl
www.fysiotopfit.nl

Whatsapp: 06-57250687

TOPFIT
FYSIO

www.fysiotopfit.nl

Leefstijlcoach (GLi) bij Fysio Topfit

Wat is een Leefstijlcoach/ GLi?

Bij Fysio Topfit is het mogelijk om een Gecombineerd Leefstijlinterventie (GLi) programma te volgen.

Het programma is gericht op het stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een blijvende verandering van de leefstijl te realiseren.

Om u daarbij te ondersteunen heeft Fysio Topfit 3 Leefstijlcoaches: Daphne, Marcia en Krista.

TOPFIT
FYSIO

www.fysiotopfit.nl

Versie 1.0 juni 2020

Wat doet een leefstijlcoach?

Samen met een van onze leefstijlcoaches ga je persoonlijke doelen opstellen, uitwerken en uitvoeren in je eigen tempo. De onderwerpen die aan bod komen zijn: bewegen, slapen, voeding, stress en ontspanning. Je wordt je bewust van je keuzes, achterliggende emoties en gedachten zodat jij weer de regie krijgt over jouw eigen leefstijl.

Wanneer mag je meedoen?

Je kunt je aanmelden voor het leefstijlprogramma als je:

- 18 jaar of ouder bent
- overgewicht hebt (d.w.z. een BMI tussen 25 en 30) en daarnaast een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten
- ernstig overgewicht hebt (d.w.z. een BMI van meer dan 30)
- een verwijzing van de huisarts hebt.

Het programma:

Basisprogramma: 8 maanden

Binnen het basisprogramma krijg je een intake van 1 uur om verschillende onderdelen van de leefstijl te inventariseren en doelen op te stellen. Daarna zijn meerdere bijeenkomsten waarin uitleg wordt gegeven over 1 van de onderdelen (bewegen, slapen, voeding, stress en ontspanning).

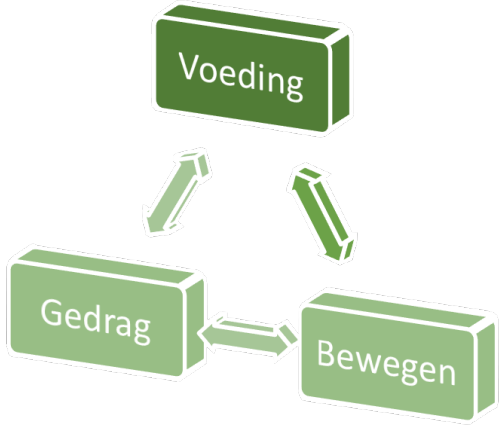
Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect
Sessie 2: Kom in beweging
Sessie 3: Lekker eten geeft structuur
Sessie 4: Slapen & ontspanning
Sessie 5: Gezond leven is plannen
Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes?
Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend?
Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging?

Onderhoudsprogramma: 16 maanden

Binnen het onderhoudsprogramma zetten we de puntjes op de i. Hoe sta je er voor en wat zou je misschien nog kunnen veranderen? Ook krijg je aan het einde van het onderhoudsprogramma nog een eindgesprek om het GLi-traject af te sluiten.

Sessie 1: Wat is je doel?
Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?
Sessie 3: Voeding
Sessie 4: Je energiehuishouding
Sessie 5: Time management
Sessie 6: Succesvolle verandering
Sessie 7: Informatie overload
Sessie 8: Op eigen voet verder

Het is belangrijk om te weten dat sporten en/of bewegen niet wordt vergoedt vanuit de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLi). Wel is er een mogelijkheid om bij Fysio Topfit tegen een gereduceerd tarief te sporten. Vraag onze leefstijlcoaches naar de mogelijkheden.



Aanvullende kosten?

Het Leefstijl (GLi) traject kan onderdeel zijn van uw verzekeringspakket, vraag dit zelf goed na bij uw zorgverzekeraar. Fysio Topfit is hier niet verantwoordelijk voor. Indien leefstijl in uw pakket zit, wordt u dus niet met extra aanvullende kosten geconfronteerd, behalve een eventueel sportabonnement.

Goed om te weten: de zorgovereenkomsten voor Leefstijl/ GLI die Fysio Topfit heeft worden niet rechtstreeks met de zorgverzekeraars afgesloten. Fysio Topfit komt dan ook niet voor in de Zorgzoeker van de verzekeraars als u zoekt op Leefstijl of GLI. Die overeenkomst hebben we wel met Wijksamenwerkingsverband Rijn en Duin en ZoHealthy, uw Leefstijltraject wordt daarmee gewoon vergoed, ongeacht uw zorgverzekeraar. Kijk bijvoorbeeld op de website van ZoHealthy voor meer informatie.