



Hoe ziet het Cool-programma uit?

Cool is een traject dat bestaat uit individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten.

Het traject duurt twee jaar en bestaat uit een basis- en een onderhoudsprogramma.

De groepen bestaan uit 8 tot max 15 deelnemers. Het basisprogramma duurt 8 maanden en is gericht op het veranderen van jouw leefstijl.

Het bestaat uit de volgende onderdelen:

- ✓ Een intakegesprek
- ✓ Twee tussentijdse gesprekken
- ✓ Acht groepsbijeenkomsten
- ✓ Een eindgesprek ter evaluatie

Het onderhoudsprogramma heeft dezelfde inhoud verspreid over een periode van 16 maanden. Dit programma staat in het teken van volhouden van veranderingen die je hebt doorgemaakt in het basisprogramma.

controlFit

Controlfit handelt onder de naam benVitaal coaching, 100% dochter van benVitaal B.V.

Bij jou in de buurt!

"Werken aan een gezondere leefstijl voor de rest van je leven"

Onze coaches



Kim Beekmans



Lotje Pulles



Lisanne Takx



Contact

+31(0)43 306 8062

coaching@benvitaal.nl

Cool

COACHING OP LEEFSTIJL

Coaching op leefstijl

100% vergoed vanuit de basisverzekering!



www.benvitaal.nl/coaching

www.benvitaal.nl/coaching



Wat is Cool?

Coaching op leefstijl

Cool staat voor **Coaching op Leefstijl** en is een programma dat plaatsvindt in jouw gemeente. Het programma wordt begeleid door een van onze BLCN geaccrediteerde leefstijlcoaches.

Het programma is gericht op bewustwording en verandering van gewoontes met als resultaat het bereiken en het behouden van een gezonder gewicht.

Wil jij:

- ✓ Je fitter voelen?
- ✓ Lekkerder in je vel zitten?
- ✓ Kwaliteit van leven verbeteren?
- ✓ Dan is Cool iets voor jou!



Aandacht voor jou!

Tijdens het programma stel je samen met de leefstijlcoach **persoonlijke doelen**. Hier ga je in je eigen tempo en op je eigen manier mee aan de slag.



De onderwerpen die aan bod komen:

- Wat is gezond?
- Hoe werkt dit voor mij?
- Wat wil ik ermee bereiken?
- Hoe maak ik gezonde keuzes?
- Hoe blijf ik dit doen?

Zo werk je in kleine stapjes aan een gezonde leefstijl die bij jou past. De leefstijlcoach motiveert en ondersteunt je hierbij.

Het programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt geen eigen risico of bijdrage. Het kost je dus helemaal niets!



Wanneer kom ik in aanmerking voor Cool?

- Volwassenen (18+) met een BMI tussen de 25-30 met daarbij een verhoogd risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, artrose of slaapapneu.
- Volwassenen (18+) met een BMI tussen de 25-30 en met een buikomvang van:
Vrouwen > 88 cm
Mannen > 102 cm
- Volwassenen (18+) met een BMI > 30.

Daarbij geldt ook dat je voldoende gemotiveerd moet zijn om het leefstijlprogramma te kunnen doorlopen.

Voldoe je aan bovenstaande criteria?

Meld je dan met deze flyer bij je huisarts en vraag om een doorverwijzing naar ons.

Wij nemen vervolgens contact met je op.