

Cool Coaching op Leefstijl



www.vitaalcoachhilversum.nl

In het kort:

Het Cool-programma: Coaching op Leefstijl

Hoe ziet dat eruit?

Basisprogramma 8 maanden

- 1 Intake van 1 uur
- 2 Individuele coachgesprekken van 45-60 minuten
- 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur
- 1 Eindgesprek van 1 uur

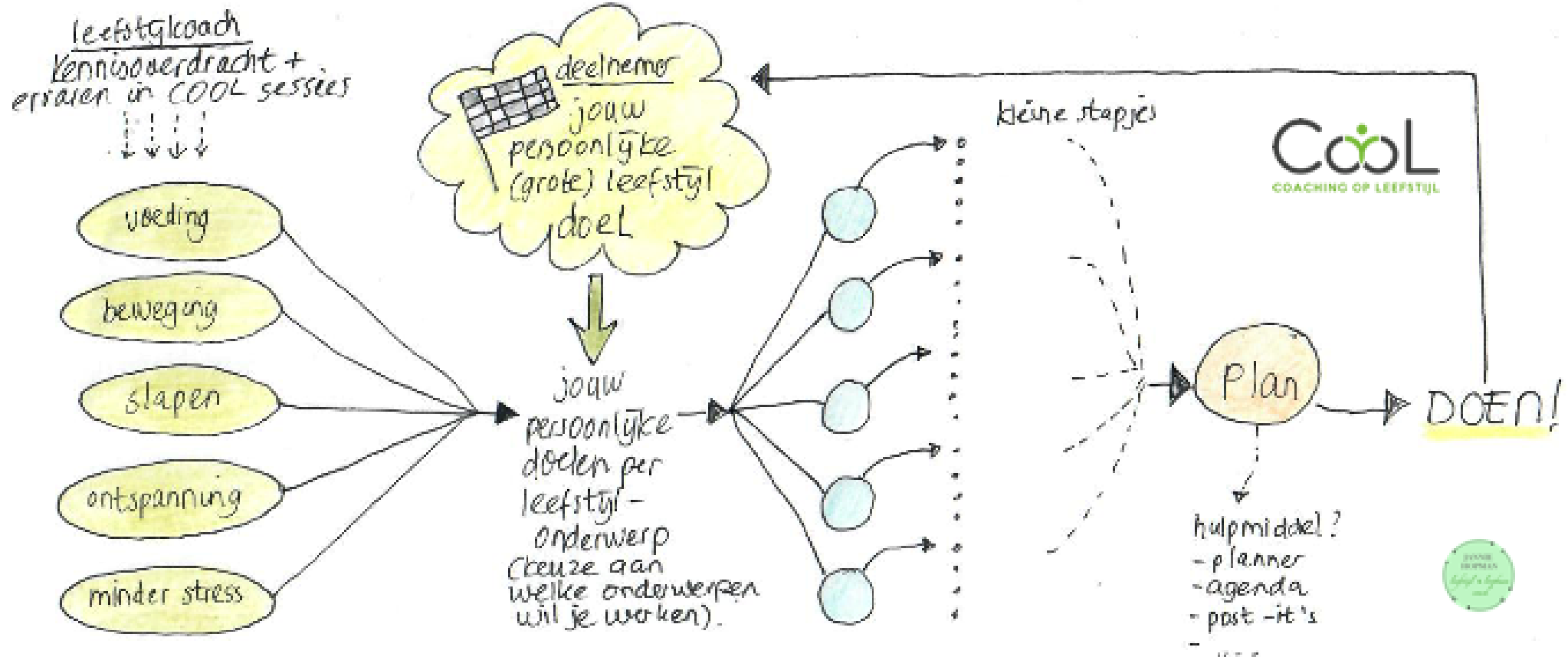
Onderhoudsprogramma 16 maanden

- 3 Individuele coachgesprekken van 45-60 minuten
- 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur
- 1 Eindgesprek van 1 uur

In de groepsbijeenkomsten staat iedere keer een ander thema centraal en daarnaast is er ruimte voor het delen van situaties en ervaringen zodat u ook van anderen kunt leren.

De Cool-groep bestaat uit circa 8-10 personen. Het Cool programma draait om **gedragsverandering ten aanzien van voeding, beweging, slapen, ontspannen en omgaan met stress. Alles in kleine stappen en u houdt de regie.**

Cool schematisch weergegeven



Wat is CoolL?

- CoolL staat voor Coaching op Leefstijl en is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die wordt uitgevoerd door één professional: **de BLCN leefstijlcoach**. De interventie is gericht op het stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren. Het **uiteindelijke doel** van de interventie is het bewerkstelligen van **gewichtsverlies**, het **verbeteren** van de **lichamelijke fitheid**, het realiseren van **gezondheidswinst** en het **verbeteren van de kwaliteit van leven**.
- Het programma bestaat uit een basis en een onderhoudsprogramma die beide dezelfde opzet kennen: 4 individuele gesprekken en 8 groepsbijeenkomsten. Het CoolL-programma duurt in totaal **24 maanden**.
- Binnen het programma worden de **achtergronden en oorzaken van ongezonde leefstijl** samen met deelnemers bekeken en vervolgens wordt een behandeltraject doorlopen. Belangrijke thema's zijn voeding, beweging, slaap, stress, energiemangement, timemanagement, vitaliteit en ontspanning.
- Het CoolL programma wordt **volledig vergoed door de basisverzekering** en doet **geen aanspraak op het eigen risico**.

Voor wie?

- **Volwassenen met overgewicht** (BMI 25-30) met daarbij een verhoogd risico op diabetes mellitus type 2 (DM 2) of cardiovasculaire aandoeningen of
- Volwassenen met obesitas (BMI \geq 30).
- Daarbij geldt dat deelnemers **voldoende gemotiveerd** moeten zijn om een leefstijlprogramma te doorlopen. **De huisarts** (of praktijkondersteuner onder verantwoordelijkheid van de huisarts) bepaalt of een (potentiële) deelnemer voldoet aan de inclusiecriteria en **verwijst door** naar het Cool programma
- De huisarts krijgt tijdens de looptijd van het programma 3 keer een terugkoppeling van de leefstijlcoach over het verloop met de deelnemer

Basis programma: duur 8 maanden

Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect	Hoe werkt verandering in ons brein en hoe kunnen we daar gebruik van maken?
Sessie 2: Kom in beweging	Waarom is bewegen belangrijk? Welke vormen van beweging zijn er? Wat zet jou in beweging?
Sessie 3: Lekker eten geeft structuur	Voedingsbasis over koolhydraten, eiwitten, vetten. Voeding of vulling? Omgaan met hypes, marketing. Wat zeggen calorieën?
Sessie 4: Slapen & ontspanning	Nut van slapen en ontspannen, hoe hangt dit samen met overgewicht.
Sessie 5: Gezond leven is plannen	Structuur en plannen, hoe kan dit helpen bij een gezonde leefstijl? Invloed van de omgeving, wat zijn jouw valkuilen.
Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes?	Mentale kracht inzetten om je acties tot een succes te maken. Hoe kan je je gedrag beïnvloeden?
Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend?	Een gezonde leefstijl in de vakantie, bij feestdagen en in het weekend, wat werkt wel?
Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging?	Wat gaat goed, waar wil ik nog aan werken?

Onderhoudsprogramma: duur 16 maanden

Sessie 1: Wat is je doel?	Watvoor verschillende doelen heb je? Hoe maak ik mijn doelen specifiek?
Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?	Welke beweging gaat goed, waar liggen nieuwe uitdagingen?
Sessie 3: Voeding	Slimme keuzes maken, wat gaat goed, wat wil je nog veranderen? Optioneel: supermarkt safari
Sessie 4: Je energiehuishouding	Jouw energiebalans: wat geeft energie, wat kost energie? Wat kan je doen voor een optimale energiebalans?
Sessie 5: Time management	Keuzes maken, prioriteiten stellen, focus houden. Hoe doe je dat?
Sessie 6: Succesvolle verandering	Voorwaarden voor succesvolle verandering, tips om jouw kracht in te zetten om succesvol te blijven.
Sessie 7: Informatie overload	Hoe blijf je met beide benen op de grond staan in een omgeving voor aanbod, hypes en marketing?
Sessie 8: Op eigen voet verder	Waar sta je in je veranderingsproces, hoe zet je je kracht in en wat zijn je hulpbronnen?



Marcella van de Pas

Leefstijlcoach

mobiel • 0634033015

mail • info@vitaalcoachhilversum.nl

Welke kleine stap ga jij morgen nemen
om jouw doel te bereiken?

A graphic of a lined notepad with a yellow sticky note at the top and a drawing of a glass of juice with a straw and a leaf in the bottom right corner.



www.vitaalcoachhilversum.nl

Vitaalcoach Hilversum

Persoonlijke coaching

Voedingsadvies

Leefstijlcoaching



Javalaan 27 · 1217 HD Hilversum