* *

**Een gezonde leefstijl. Cool!**

*Bent u echt te zwaar geworden, dan zou u daar last van kunnen krijgen. Omdat u niet meer lekker in uw vel zit. Maar ook omdat u extra kans heeft op gezondheidsproblemen zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Een gezonde leefstijl is alles wat u doet en laat om gezond te blijven. Gezond leven zonder hulp kan lastig zijn. Een leefstijl-programma kan helpen.*

**Wat is een leefstijl-programma?** Een leefstijl-programma helpt om af te vallen als u te zwaar bent. U gaat stap voor stap aan de slag met uw eigen doelen. U leert over gezonder eten, meer bewegen, goed slapen en ontspanning. Maar u leert ook om te gaan met problemen, stress en hoe u de gezonde leefstijl vol kunt houden. Deelnemers blijken na deelname meer te bewegen, minder te zitten en zijn gezonder gaan eten. Er zijn verschillende leefstijl-programma’s. Ze worden Gecombineerde leefstijlinterventies (GLI) genoemd. Dit programma heet Cool.

**Wat is Cool?** Cool staat voor Coaching op Leefstijl. U krijgt 2 jaar lang begeleiding om gezonder te gaan leven. U krijgt 8 gesprekken met een leefstijlcoach. Daarnaast komt u 16 keer bij elkaar in een groep om ervaringen uit te wisselen. Ook deze mensen zijn bezig met een gezondere leefstijl.

**Kan ik meedoen?**

Bent u 18 jaar of ouder en u wilt echt graag meedoen dan kan dit bij:

1. U bent te zwaar: uw BMI is 25 of hoger.

Daarbij heeft u ook één of meer van deze problemen:

* + Een verhoogde kans op hart – en vaatziekten
  + Een verhoogde kans op diabetes mellitus type 2 (suikerziekte)
  + Artrose
  + Slaapapneu

1. U bent te zwaar: uw BMI is 30 of hoger.

De BMI geeft aan of uw gewicht gezond is in relatie tot uw lengte.

**Deelname is gratis na verwijzing door uw huisarts** De kosten van het leefstijl-programma worden vergoed vanuit de basisverzekering. Deze kosten hebben géén invloed op uw Eigen Risico.

**Eetcoaching** Cool wordt verzorgd door een leefstijlcoach verbonden aan Eetcoaching: [www.eetcoaching.nl](http://www.eetcoaching.nl) De cursus wordt op meerdere dagen en op verschillende dagdelen aangeboden.

**Waar?**

De bijeenkomsten worden georganiseerd bij ‘de Parlevink’, Vinkeweg 70, 2223 JR te Katwijk.

**Bent u doorverwezen door uw huisarts of praktijkondersteuner?** De leefstijlcoach neemt contact met u op!