

U WILT GEWICHT VERLIEZEN

Op het moment heeft bijna de helft van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht. Deze groep wordt nog steeds groter. Bij overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) zijn er meer gezondheidsrisico's.

Vaak hebben mensen met overgewicht er al van alles aan gedaan om gewicht te verliezen, maar blijkt het moeilijk om dit vol te houden. Met het programma Overgewicht te lijf van ZoHealthy staat u er niet alleen voor. Wij ondersteunen u graag.

OVERGEWICHT TE LIJF MET ZOHEALTHY

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan een gezonde samenleving.

VOOR WIE?

Het programma Overgewicht te lijf is voor volwassenen met een BMI vanaf 30 én voor volwassenen met een BMI vanaf 25 in combinatie met een gewicht gerelateerd gezondheidsrisico zoals een verhoogd risico op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekten.



KWALITEITSPROGRAMMA

De kwaliteit van de overgewichtbegeleiding staat bij ZoHealthy hoog in het vaandel. Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards.

TEAM VAN ERVAREN PROFESSIONALS

De overgewichtbegeleiding wordt gegeven door ervaren leefstijlcoaches. Deze professionals zijn speciaal opgeleid om u optimaal te kunnen begeleiden met een gezonde leefstijl. Alle leefstijlcoaches zijn bovendien lid van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland.

Op een aantal locaties zijn ook diëtisten betrokken bij de begeleiding naar een gezonde leefstijl.

Andere zorgverleners die mogelijk bij de begeleiding betrokken kunnen worden zijn een fysiotherapeut, praktijkondersteuner GGz of beweegcoach. Tenslotte laten wij u kennismaken met de mogelijkheden in uw regio om op uw eigen niveau actief te worden.

“ Samen met mij is een persoonlijk plan opgesteld dat echt bij mij past. Dat maakt het makkelijker om gezond te leven en zo gewicht te verliezen. ”

WAT LEVERT HET U OP?

Samen met u streven we naar een gezonde leefstijl waarbij u zich sterker en beter voelt. Een gezonde leefstijl bestaat uit gezonde voeding, voldoende beweging, voldoende ruimte voor ontspanning én een goede nachtrust. Door uw leefstijl te veranderen kunt u ook blijvend gewicht verliezen en gezondheidsklachten voorkomen.

OVERGEWICHTBEGELEIDING

Samen met u maken we een realistisch behandelplan voor een gezonde leefstijl. Dit plan sluit volledig aan bij uw wensen, interesses én mogelijkheden.

Allereerst krijgt u een intake. Deze bestaat uit een gesprek met een leefstijlcoach en eventueel met een diëtist.

De leefstijlcoach zorgt voor inzicht in uw dagelijkse gewoontes en ondersteunt u bij een verandering van leefstijl. Samen met u zorgen we voor een gezond eet- en leefpatroon. Zo krijgt u meer controle over uw gewicht.

“ Ik heb nog steeds een gezond gewicht. Ik voel me sterker en zit lekker in mijn vel. Ik ben heel blij dat ik deze stap voor mezelf genomen heb. ”

Als er op uw locatie ook een diëtist betrokken is bij de begeleiding dan zal deze samen met u een persoonlijk plan maken voor een gezond eetpatroon dat past bij uw manier van leven. Genieten van eten staat centraal.

Het totale programma voor mensen met overgewicht duurt 2 jaar. De begeleiding van de leefstijlcoach bestaat uit 4 individuele coachgesprekken en 8 groepsbijeenkomsten per jaar. De eventuele begeleiding van de diëtist bestaat uit 6 individuele consulten per jaar.

UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De overgewichtbegeleiding wordt uitgebreid ondersteund:

- Werkboek per jaar
- Online zelfhulptrainingen

VERGOEDING

De kosten voor de leefstijlcoach worden volledig vergoed vanuit uw basisverzekering en hebben géén invloed op uw eigen risico. Bij uw zorgverzekeraar staat het programma Overgewicht te lijf bekend als Coaching op Leefstijl (Cool) of Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).



OVERGEWICHT TE LIJF

De eventuele kosten voor de diëtist worden vergoed vanuit uw basisverzekering. Wel is het eigen risico van toepassing. Als u een aanvullende verzekering heeft dan kan het zijn dat u méér vergoed krijgt. Wanneer u zorg ontvangt binnen een zorgprogramma van uw huisarts, dan is het eigen risico niet van toepassing. Informeer bij uw zorgverzekeraar of diëtist. Als u ervoor kiest om gebruik te maken van het beweegaanbod in uw regio, dan zijn de kosten voor u zelf.

MEER INFO EN AANMELDEN

Voor de begeleiding kunt u zich rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website: www.zohealthylife.nl.

De overgewichtbegeleiding wordt u aangeboden door

**FORCE OF
HABIT**

LEEFSTIJLCOACHING

Marleen van Hattem, MSc
www.force-of-habit.nl
info@force-of-habit.nl
06-37342602

Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

ZoHealthy - Pasteurlaan 9b - 4901 DH Oosterhout
Tel. (0162) 24 77 77 - E-mail overgewicht@zohealthy.nl



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE