

# Eindelijk grip op je gewicht...

## CooL@Visiom

### Iets voor jou?



Afvallen en op gewicht blijven is niet makkelijk. Dat komt omdat er overal eten en drinken is om ons heen. Maar ook omdat we steeds meer apparaten hebben die ervoor zorgen dat we niet meer hoeven te bewegen. En we hebben meer stress omdat we zoveel verwachten van onszelf.



Wist je dat stress een slechte invloed heeft op je gewicht? En slaapgebrek ook? Bij stress en vermoeidheid slaat je lichaam meer vet op. Bovendien krijg je meer zin in zoetigheid en je hebt juist minder zin in gezond eten klaarmaken of bewegen. En als je weinig beweegt, slaap je weer slechter.



Stress, vermoeidheid, eetgewoontes en bewegen hebben dus met elkaar te maken. Daarom is het zo belangrijk dat je bij het afvallen echt je gewoontes aanpast. Anders verdwijnen je goede voornemens langzaam in de dagelijkse drukte en lukt het weer niet om op gewicht te blijven.

## CooL is verzekerde zorg



Ben je echt te zwaar geworden, dan zou je daar last van kunnen krijgen. Omdat je niet meer lekker in je vel zit. Maar ook omdat je extra risico's loopt op gezondheidsproblemen zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Om die reden is er een programma in de basis zorgverzekering opgenomen: de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Wil je iets doen aan je gewicht en je gewoontes en vindt je huisarts dat ook een goed idee? Dan is het CooL programma van Visiom misschien iets voor je. Dat is zo'n 'GLI'.



## Het programma

Iedereen die wil afvallen heeft daarvoor een reden. In het programma Cool@Visiom staan jouw persoonlijke doelen centraal. Je hebt een eigen leefstijlcoach die twee jaar jouw gids blijft. Je geeft elkaar inspiratie in groepsbijeenkomsten, maar hebt ook gesprekken apart met je leefstijlcoach. Je leert hoe je lichaam en brein werken, je kiest gewoontes die bij je passen en gaat die trainen. Zo kom je steeds dichterbij je doel.



## Krachten bundelen

Om gezonde gewoontes te kunnen trainen, heb je steun nodig in je dagelijks leven. Daarom bundelen we bij het Cool programma krachten. Jij bundelt je krachten met die van je groepsgenoten en je leefstijlcoach – en waar mogelijk ook met familie, vrienden of collega's. Maar er worden ook lijntjes gelegd met de huisarts en/of de praktijkondersteuner en naar beweegprofessionals in de wijk. Iedereen doet waar hij het beste in is, vandaar dat we echt meters kunnen maken.



## De leefstijlcoach

Bij Visiom hebben we heel team van leefstijlcoaches. Voor ons betekent leefstijlcoaching: mensen leren om betere dagelijkse keuzes te maken. Met als doel dat je de dingen kunt doen die je wilt doen en dat je de persoon kunt zijn die je graag wilt zijn. Je zult merken dat het de Visiom leefstijlcoaches echt wat uitmaakt hoe het met jou gaat.



## Meer informatie

Wil je zien waar en wanneer er een Cool@Visiom programma start? Of meer weten over meedoen? Kijk dan op [www.leefstijlcoaching.com/cool](http://www.leefstijlcoaching.com/cool) of bel op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 naar 033-7850591. Om een vergoeding van je zorgverzekeraar te krijgen is een verwijzing van je huisarts noodzakelijk.

