

Leefstijl interventie **SLIMMER**

Wouw



Samen werken aan een gezonde leefstijl

Uw huisarts nodigt u uit om mee te doen aan de Gecombineerde LeefstijlInterventie (GLI) SLIMMER: een programma om gezonder te eten en meer te bewegen. Meer dan 1500 deelnemers gingen u voor! In deze folder vindt u meer informatie over het programma.

Uw huisarts vermoedt dat u een verhoogd gezondheidsrisico heeft door overgewicht. De huisarts adviseert u daarom mee te doen met SLIMMER.

Wat houdt meedoen in?

U krijgt 2 jaar begeleiding van een diëtist, een beweegprofessional en een leefstijlcoach. Het eerste half jaar is intensief, daarna bekijkt u samen hoe u uw gezonde leefstijl kan blijven volhouden.

De diëtist

U bezoekt de diëtist minimaal 3 en maximaal 6 keer. Indien gewenst, mag uw naaste meekomen. De diëtist houdt rekening met uw persoonlijke omstandigheden en samen bespreken we wat u op het gebied van voeding anders kunt gaan doen.

De beweegprofessional

U volgt een wekelijkse groepsles gedurende 6 maanden bij DePraktijk. Samen met anderen werkt u toe naar het behalen van de beweegerichtlijn voor volwassenen. U begint rustig en bouwt het geleidelijk op. Dit is afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden.


- ✓ SLIMMER helpt u om u gezonder en fitter te voelen
- ✓ U krijgt twee jaar begeleiding!

De leefstijlcoach

De diëtist is ook uw leefstijlcoach. Door middel van tips, adviezen en opdrachten krijgt u zelf meer grip op de factoren die leiden tot een gezondere leefstijl.

Naast individuele begeleiding door de diëtist/leefstijlcoach, neemt u ook deel aan twee groepsbijeenkomsten.





*Geniet van gezond
eten en lekker
bewegen, samen met
anderen*

Meedoen gaat als volgt:

- Vraag bij uw huisartsenpraktijk na of u in aanmerking komt voor het leefstijlprogramma SLIMMER.
- Zoek daarna informatie over het programma op de website van HCWB www.hcwb.nl/gli of op www.nogslimmer.nl/over-slimmer of op www.twb.nl/slimmer
- Als u in aanmerking komt voor SLIMMER stuurt uw huisarts een verwijzing naar de leefstijlcoach. Deze zal binnen 2 weken met u contact opnemen.

Kosten

De kosten voor het SLIMMER programma worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Vragen over het SLIMMER programma

Heeft u na het doornemen van de informatie op de webistes nog vragen neem dan contact op met de diëtist/ leefstijlcoach van TWB of informeer bij de beweegprofessionals van DePraktijk.

“De dokter zei dat ik wat aan m’n gewicht moest doen. Hoe? Tja, als je dat uit eigen initiatief moet doen, is dat toch lastig. Je hebt altijd wel een excuus. Nu heb ik er vaste momenten voor in de week en krijg ik begeleiding. Ik ben nu tien weken bezig en voel mij al fitter! De knop is om, ik weet dat ik er zelf meer aan kan doen. Plezier is mijn grootste drijfveer: ik vind het leuk om te doen!”

Peter (65 jaar), deelnemer uit Doetinchem

In samenwerking met:

