

## Coaching op leefstijl, iets voor jou?

3 dagen geleden · 2 minuten



**HUISSEN - Het programma Coaching op leefstijl, het Cool-programma, is één van de vier Gecombineerde Leefstijlinterventies die vergoed worden vanuit de basisverzekering.**

o: Margareth Cornelissen)

oto: Margareth Cornelissen

Ik ben Margareth Cornelissen en ik bied het Cool-programma aan vanaf mei 2021 in Huissen.

Bij coaching op leefstijl is er aandacht voor voeding, bewegen, gedrag en ook voor slaap, stress en ontspanning. Bij coachen op leefstijl gaat het om het bezig zijn met het verbeteren van jouw eigen leefstijl. Jouw eigen motivatie is hierin super belangrijk. Stel je zelf eens de vraag; waar doe ik het voor? Op korte termijn zijn de voordelen van een gezonde leefstijl al merkbaar; een paar kilo gewichtsverlies levert meteen gezondheidswinst op. Denk aan makkelijker bewegen of minder medicatie bij diabetes. En op langere termijn zijn de voordelen van een gezonde leefstijl nog beter merkbaar.

Het Cool programma bestaat uit individuele gesprekken en workshops. Alle onderwerpen komen aan de orde.

Tijdens de individuele gesprekken gaan we samen kleine doelen opstellen die haalbaar zijn en die ook vol te houden zijn binnen jouw leven. Met kleine doelen kun je grote successen behalen en dat voelt fijn.

Tijdens de workshops ben je samen met anderen met hetzelfde bezig. Je meer bewust worden van keuzes die je kunt maken voor jezelf om je leefstijl duurzaam te veranderen. Het veranderen van gedrag is erg moeilijk en vraagt een lange adem. Je staat er niet alleen voor en je ontdekt dat de groep je sterker kan maken. Je zult ontdekken dat je zelfvertrouwen toeneemt.

Het Cool-programma duurt twee jaar en bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 workshops. Het wordt vergoed door de basisverzekering en valt buiten het eigen risico. De huisarts kan jou verwijzen naar mij voor deelname aan het Cool-programma.

De individuele gesprekken vinden plaats in mijn praktijk in Huissen. De workshops worden gehouden op een cursuslocatie in Huissen. Afhankelijk van de corona maatregelen zullen de workshops op locatie of online plaatsvinden.

Voor meer informatie: [www.feelgood-healthfood.nl](http://www.feelgood-healthfood.nl) of bel met 06-55131954.