

## **Wat doet een leefstijlcoach?**

In ons dagelijks leven worden we geconfronteerd met van-alles-en-nog-wat, vaak meer dan goed voor ons is. We krijgen te maken met een veelheid aan prikkels, verwachtingen, eten, informatie en dingen om te kopen bijvoorbeeld. Daar zijn wij heel simpel gezegd niet voor gemaakt en het kan leiden tot (over-) vermoeidheid, stress en/of overgewicht.

Een leefstijlcoach kan een belangrijke rol vervullen om te komen tot een gezonde (-re) leefstijl door te kijken naar de (gedrags-)veranderingen die hier aan bijdragen. Denk hierbij aan voeding, beweging, slaap en ontspanning. Het gaat dus om meer dan alleen een specifiek dieet of beweegprogramma, leefstijlcoaching is individueel maatwerk.



*"Ik heb last van mijn overgewicht en het lukt me maar niet om daar iets aan te doen"*

## **Waarvoor kan ik terecht bij een leefstijlcoach?**

De leefstijlcoach helpt je om in uw dagelijks leven gezonder te eten, meer te bewegen, aandacht te hebben voor voldoende slaap en een goede balans tussen inspanning en ontspanning te vinden.

Samen met de coach werk je aan een gezondere manier van leven. Je leert hoe gezond eten en meer bewegen onderdeel kunnen worden van je dagelijks leven.

## **Werkwijze**

Beperkende overtuigingen, niet-reële gedachten en verouderde zelfbeelden kunnen je soms in de weg zitten. Een leefstijl coach helpt je om van een afstand te kijken naar je eigen gedachten,

Samen met de coach worden de persoonlijke doelen bepaald en wordt wat er concreet voor gedaan moet worden om de doelen te behalen. Stap voor stap werk je toe naar je persoonlijke doel.

## **Vergoeding**

Leefstijlcoaching of Coaching op Leefstijl (COL) wordt momenteel breed uitgerold in Nederland. Zorgverzekeraars doen dat samen met landelijke partijen als het ministerie van VWS, het Zorginstituut, Zorgverzekeraars Nederland, de Nederlandse Zorgautoriteit en beroeps- en patiëntenverenigingen. Het is de verwachting dat leefstijlcoaching voor mensen met een medische indicatie uiteindelijk vergoed wordt via de basisverzekering. Het maakt dan dus niet uit welke voor welke verzekeraar is gekozen.

Informeer naar de mogelijkheden bij uw huisarts of zorgverzekeraar

## **Meer weten?**

Meet weten over leefstijlcoaching en de mogelijkheden voor jou? Neem dan gerust contact op voor het maken van een afspraak.