



Verander je leefstijl en leef langer, gezonder & gelukkiger



Met een gezonde leefstijl leef je langer, gezonder & gelukkiger. Wil jij dat ook?
Met behulp van het CoolL - leefstijlprogramma, individuele leefstijlcoaching of runningtherapie kan ik je helpen met jouw leefstijlverandering.

Je werkt, samen met mij, stap voor stap aan een gezonde leefstijl. Je kiest voor een stapsgewijze & duurzame gedragsverandering. Je gaat dus niét voor het snelste resultaat, maar wél voor een blijvend resultaat: **een gezonde leefstijl als normaal onderdeel van jouw dagelijks leven.**

Werken aan een gezonde leefstijl is niet makkelijk. Het is te vergelijken met een wandeling die je maakt op onbekend terrein. Het kost tijd en energie en je komt onderweg bochten, hobbels en obstakels tegen. Zijn de obstakels groot, dan maken we de stappen kleiner. Soms sta je even stil, maak je een omweg of doe je een stapje terug. Maar je blijft steeds op weg naar jouw einddoel.

Jij bepaalt zelf welke doelen je wilt bereiken. Je wilt bijvoorbeeld:

**meer bewegen
in balans zijn
gezond genieten**

**gezond eten
goed slapen
meer ontspanning**

**een gezond gewicht
fit en energiek zijn
beter omgaan met stress.**

Naast het bereiken van jouw doel besteden we ook aandacht aan het volhouden van jouw nieuwe leefstijl. We kijken wat jij hiervoor nodig hebt.

Wil jij begeleiding of wil je weten wat ik voor jou kan betekenen? Neem dan contact met me op.
Ik wens je alvast veel succes met jouw stappen in leefstijl!

Marieke Wenting,
leefstijlcoach, CoolL-coach & runningtherapeut

marieke@stappeninleefstijl.nl
www.stappeninleefstijl.nl
06 - 43 02 77 44

Kon. Wilhelminalaan 8 Utrecht (de Alchemist 1, kamer 318)
Lid BLCN & BRTN
AGB code: 90110397



Het Cool - leefstijlprogramma: Coaching op Leefstijl



Als je te zwaar bent, dan kun je misschien meedoen met het Cool - leefstijlprogramma.

Tijdens Cool begeleid ik jou om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. Het gaat over gezond eten & een gezond gewicht, maar ook over bewegen, slaap, ontspanning, omgaan met stress, je energiebalans en over het aanleren en volhouden van gezonde gewoontes.

Cool zit in de basisverzekering en wordt dus vergoed door jouw zorgverzekeraar.

Het programma bestaat uit een intensief basisprogramma van 8 maanden. Je hebt eerst een intakegesprek en daarna heb je in deze periode 3 of 4 individuele gesprekken en 8 groepsbijeenkomsten. Tussen de bijeenkomsten door ga je zelf actief aan de slag.

Na het basisprogramma volg je het onderhoudsprogramma van 16 maanden. Dit is gericht op het volhouden van je nieuwe, gezonde leefstijl.

Ook nu heb je 4 individuele gesprekken en 8 groepsbijeenkomsten, maar dan verspreid over een langere tijd.

Je groep bestaat uit ongeveer 10 deelnemers. Hoewel sommige mensen in eerste instantie wat schrikken van het meedoen in een groep, levert dit goede resultaten op en zijn deelnemers er enthousiast over. Je leert van elkaar, steunt elkaar en motiveert elkaar.

Voor deelname aan het Cool-programma heb je een verwijzing nodig van je huisarts of specialist.

Je krijgt een verwijzing als je:

- ernstig overgewicht hebt (obesitas)
- overgewicht hebt met artrose of slaapapnoe
- overgewicht hebt met een verhoogd risico op suikerziekte (diabetes type 2)
- overgewicht hebt met een te grote buikomvang (groter dan 88 cm voor vrouwen / groter dan 102 cm voor mannen)
- overgewicht hebt met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Ga naar www.hartstichting.nl hoe gezond jouw gewicht en buikomvang zijn.

Je moet ook gemotiveerd zijn om het programma te volgen.

Als je interesse hebt of meer wilt weten, dan ben je van harte welkom voor een gratis & vrijblijvend kennismakingsgesprek. Dit kan ook online.



Opbouw van het CoolL - leefstijlprogramma

Inhoudelijke thema's: voeding – beweging – slaap – stress – ontspanning – energiemangement – timemanagement – ...

Gedragsthema's: haalbare doelen stellen – plannen – gedrag monitoren – sociale omgeving – hindernissen – terugvalpreventie – omgaan met uitzonderingen – omgaan met hypes – ...

Kennismaking	Intake	Basisprogramma (8 maanden)	Onderhoudsprogramma (16 maanden)
1 gesprek	1 gesprek	8 groepsbijeenkomsten	8 groepsbijeenkomsten
stap naar intake?	start met CoolL?	2 a 3 individuele gesprekken plus eindgesprek	Intake, 2 a 3 individuele gesprekken plus eindgesprek
		gedragsverandering	gedragsbehoud
		intensieve fase	gespreide contactmomenten

De groepssessies van het basisprogramma CoolL zijn als volgt opgebouwd:

1. Kleine aanpassingen, groot effect:
2. Kom in beweging & in actie:
3. Lekker eten geeft structuur aan je dag:
4. Slapen & ontspannen:
5. Gezond leven is plannen:
6. Hoe maak ik mijn acties tot een succes?
7. Hoe gezond is jouw weekend?
8. Hoe blijf ik bewegen?

Gedragsverandering: passende kleine acties leiden tot succes

Bewegen is meer dan alleen sporten, kom in actie

3 x per dag eten, mindful eten

Wat hebben slaap en ontspanning met afvallen te maken

Timemanagement & mijn leefstijl

Valkuilen, terugvalpreventie

Uit eten/ feestjes/ snackbar

Hoe houd ik goed gedrag in stand? Wat ging er goed? Waar ben ik trots op?

Sessie 1:

gedragsverandering

- Nu snap ik hoe het werkt!
- Ik kan kleine haalbare acties formuleren.
- Ik heb zin om ermee aan de slag te gaan!

Sessie 2: Kom in beweging

- Ik snap het verschil tussen bewegen en sport.
- Ik weet waarom bewegen belangrijk is.
- Ik ken het beweegaanbod in de buurt.
- Ik weet wat ik ga doen!



Leefstijlcoaching & Runningtherapie



Individuele leefstijlcoaching

In het begin gaan we op zoek naar het antwoord op de vraag: Waarom wil je je leefstijl veranderen en waarom juist nu? Als je dit weet, dan kun je het nieuwe, gezonde gedrag beter en langer volhouden. En dan heb je er tijd en moeite voor over om te werken aan jouw nieuwe leefstijl.

Met leefstijlcoaching kun jij stappen zetten om jouw intentie (wens) om te zetten in nieuw gedrag. Van willen naar doen. Welke stappen je hiervoor moet zetten en hoe moeilijk dat is, verschilt per persoon. Het heeft bijvoorbeeld te maken met jouw houding tegenover eten, alcohol of bewegen. Ook speelt mee of je er vertrouwen in hebt dat je kunt veranderen en of je nieuwe vaardigheden moet leren om de gezonde gewoontes in te passen in je leven. Nieuw gedrag aanleren kost tijd en moeite. Ook de mensen om je heen moeten soms wennen aan jouw nieuwe leefstijl. Hoe ga je daar mee om zonder terug te vallen in je oude gewoontes? En wat als je toch terugvalt, hoe ga je dan weer verder?

Runningtherapie = rustig hardlopen als medicijn

We weten dat bewegen een positieve uitwerking heeft op hoe je je voelt. Dat is de basis van runningtherapie. Bij runningtherapie gebruik je hardlopen als instrument om je mentaal beter te voelen. Als je mentale klachten hebt, dan heb je bijvoorbeeld last van stress, onzekerheid of somberheid.

Bij runningtherapie gaat het niét om hardlopen als prestatie. Dan kun je veel beter lid worden van een hardloopclub. Als je wilt gaan hardlopen om weer beter in je vel te zitten, dan is runningtherapie wél iets voor jou. Je werkt tijdens de runningtherapie aan jouw eigen doelen. Na een uitgebreid intakegesprek maken we een schema voor de rustige hardloopsessies. We lopen samen (of in een klein groepje) en thuis loop je ook nog zelf. Runningtherapie is ook geschikt als je al hardloopt. Als hardlopen voor jou niet geschikt is, maar bewegen als therapie wel, dan kunnen we ook kijken naar andere beweegvormen zoals wandelen.

Als je interesse hebt of meer wilt weten, dan ben je van harte welkom voor een gratis & vrijblijvend kennismakingsgesprek. Dit kan ook online.