

Gecombineerde Leefstijl Interventie



Leefstijl is alles wat je doet en laat om gezond te blijven. De leefstijlcoach begeleidt je bij het maken van gezonde keuzes en om in actie te komen. Samen werk je stap voor stap aan een leefstijl die bij jou past.

Cool staat voor Coaching op leefstijl en is een gecombineerde leefstijlinterventie, ook wel het GLI programma genoemd. Is speciaal voor mensen met obesitas of overgewicht en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, slaapapneu of artrose.

Wat is Cool?

2-jarig programma

Centraal staat:

8

individuele
gesprekken

16

groeps-
bijeenkomsten

- gedragsverandering
- voeding
- bewegen
- ontspanning
- slaap

- 100% vergoed door de zorgverzekeraar
- Geen invloed op jouw eigen risico

Het Cool programma wordt begeleid door een van de leefstijlcoaches Iris Kanis, Jessie Broers of Ingrid Beentjes



Iris



Jessie



Ingrid

Met regelmaat starten er nieuwe groepen in Heemskerk en Heiloo

Contact Heemskerk

Iris Kanis | iris@revacentre.nl
Jessie Broers | jessiebroers@revacentre.nl
0251 231 900
Gezondheidscentrum Broekpolder
Steenhouwerskwartier 29 | 1967 KD Heemskerk

Contact Heiloo

Ingrid Beentjes | ingridbeentjes@revacentre.nl
0251 231 900 | 06 201 443 06
Het Maalwater 2 | 1852 RH Heiloo

Verwijzing via Zorgdomein

