

WILDER gezonde leefstijl

Gecombineerde
Leefstijlinterventie

Geniet van gezond eten en lekker bewegen
samen met anderen

Informatie
voor mensen
met overgewicht
en een verhoogd
gezondheidsrisico

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 aan SLIMMER.

Wat houdt meedoen in?

U krijgt 2 jaar begeleiding van een diëtist, een fysiotherapeut 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 partner meekomen. De diëtist houdt rekening met uw persoonlijke omstandigheden en geeft een advies om gezonder te gaan eten.

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

Meld u
vrijblijvend
aan!

SLIMMER
helpt om je
gezonder en
fitter te voelen

U krijgt
twee jaar
begeleiding

De beweegmakelaar en leefstijlcoach

Na 6 maanden maakt u kennis met een beweegmakelaar in uw gemeente. Dit is iemand die u ondersteunt en begeleidt naar passende beweegactiviteiten bij u in de buurt.

De leefstijlcoach ondersteunt u om uw gezonde gedrag vast te houden en organiseert daarnaast nog 2 groepsbijeenkomsten (in maand 9 en maand 12) en 5 individuele terugkomstmomenten.

Meedoen gaat als volgt:

- Meld u aan bij uw huisartsenpraktijk.
- U wordt uitgebreid geïnformeerd en u besluit daarna om wel of niet mee te doen.
- U wordt vervolgens doorverwezen naar de diëtist en een leefstijlcoach of beweegprofessional.

Kosten

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

Vragen over het SLIMMER programma?

**Kijk op www.nogslimmer.nl
of neem contact op met uw huisartsenpraktijk.**

“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



SLIMMER is een project van:



www.nogslimmer.nl