



Wilt u gezonder leven?

Wilt u iets doen aan uw gezondheid en gewicht, maar weet u niet hoe u moet beginnen? Samen gaan we de uitdaging aan!

- In twee jaar gaat u samen met een leefstijl-coach aan de slag met bewegen, voeding en ontspanning.
- **Uw gezondheid staat hierin op 1.**
- U wordt begeleid in een groep en soms alleen.
- Het is **bij u in de buurt**.
- Het wordt **vergoed** door uw basisverzekering, **het kost u niks**.

Uw huisarts kan u verwijzen naar een leefstijl-coach.



Er is keuze uit 3 leefstijl-programma's.

Vraag uw huisarts wat het beste bij u past.

U kunt ook op de **websites** kijken.

- **BeweegKuur:** www.huisvoorbeweging.nl
- **Cool:** www.leefstijlinterventies.nl
- **Samen Sportief in Beweging:** www.samensportiefinbeweging.nl

Deze drie programma's worden Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI) genoemd en worden vergoed. Het sportaanbod in de wijk wordt niet vergoed.

Voldoet u niet aan de voorwaarden? Vraag uw huisarts welke **andere mogelijkheden** er zijn om te werken aan uw gezondheid en gewicht.