



SLIMMER

Het doel van dit leefstijlprogramma is om samen met een team van specialisten en lotgenoten te werken aan een duurzaam gezond voedingspatroon, te streven naar gemiddeld 5-10% gewichtsverlies, te leren bewegen en om kennis te maken met lokaal sport- en bewegingsaanbod om minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Werken aan een gezond voedingspatroon, 5-10% gewichtsverlies, minimaal 150 min matig intensieve beweging per week en kennismaking met lokaal sport- en bewegingsaanbod.

Wanneer kunt u meedoen?

- U bent gemotiveerd om twee jaar lang te werken aan een betere leefstijl
- U bent ouder dan 18 jaar
- U heeft overgewicht (BMI tussen 25 en 40 kg/m²)

Wat houdt meedoen in?

Het twee jaar durende programma SLIMMER begint met een half jaar intensieve begeleiding met veel informatie op het gebied van voeding en bewegen in groepsverband. Er wordt gewerkt in groepen van ongeveer 8 personen.

Daarna bekijkt u samen met de zorgprofessional hoe u de gezonde leefstijl kunt blijven volhouden.

- Start met intakegesprek bij de leefstijlcoach voor uitgebreide informatie, het opstellen van persoonlijke doelen en een meet- en weegmoment.
- Drie tot zes individuele gesprekken en een groepsgesprek met de diëtiste.
- In groepsverband 24 weken lang, een uur per week, werken naar het behalen van de beweegrichtlijn voor volwassenen met de fysiotherapeut. Leren bewegen voor de dagelijkse activiteiten. Er wordt rekening gehouden met uw wensen en mogelijkheden.
- Kennismaken met een sportcoach/ beweegmakelaar die u informeert en begeleidt naar voor u passende beweegactiviteiten in de buurt.
- Terugkommomenten van de hele groep met alle betrokken zorgprofessionals in maand negen en twaalf.
- Vijf individuele terugkommomenten met een van de zorgprofessionals in het tweede jaar.

Aanmelden

Met uw huisarts bespreekt u of u binnen de doelgroep valt. Als u geïnteresseerd en gemotiveerd bent, geeft de huisarts u een verwijzing naar de aanbieder waar u uw leefstijlprogramma wilt volgen.