



Gezond leven en meer bewegen

Gezond eten, bewegen en met elkaar hierover praten, helpt je om je beter te voelen.

Iedereen wil fit worden, alleen is dat niet altijd even makkelijk. Soms omdat je zorgen hebt over bijvoorbeeld problemen met geld of met je werk. Het is dan moeilijk om gezonder te leven of om problemen op te lossen.

Samen is het vaak makkelijker en veel gezelliger. Zeker als er iemand is die je helpt, zoals de leefstijlcoach.

Het programma gezonder leven en meer bewegen heet: De Gecombineerde Leefstijlinterventie, of afgekort GLI.

In een video leggen we alles nog een keer uit over de GLI.



Scan de QR-code om de video te bekijken. Of kijk op www.sportbedrijfalmelo.nl/gli

Bewegen en gezond eten

Je gaat samen met anderen in een kleine groep bewegen. Je ontdekt wat jij leuk vindt en hoe je met plezier kan blijven bewegen in de buurt. Samen bewegen en gezonder worden is leuk en gezellig!

Geen eigen risico

Als je verzekerd bent bij Menzis wordt de cursus vergoed en je betaalt geen eigen risico. Je komt met de groep bij elkaar, maar je kan ook af en toe alleen met de leefstijlcoach spreken.

Programma duurt twee jaar

Je wordt twee jaar begeleid door de leefstijlcoach. Na twee jaar weet je hoe je het beste kunt bewegen en hoe je dat kan volhouden.

Huisarts

Wil je meedoen? Ga dan langs bij je huisarts. Je kan ook je partner meenemen! Of met iemand meegaan die het al doet.