

## JE WILT GEWICHT VERLIEZEN

Bijna de helft van de Nederlanders van 18 jaar en ouder heeft overgewicht. Misschien behoor jij tot deze groep en loop je dus meer gezondheidsrisico's dan bij een gezond gewicht.

De meeste mensen met overgewicht of obesitas (ernstig overgewicht) hebben al vaker geprobeerd gewicht te verliezen, maar hebben moeite met het volhouden van gezonde gewoontes.

## OVERGEWICHT TE LIJF MET ZOHEALTHY

Met het programma Overgewicht te lijf van ZoHealthy werk je onder professionele begeleiding aan een blijvende gedragsverandering. Zodat je een gezonde leefstijl bereikt, gezondheidsklachten afnemen of worden voorkomen en je lekkerder in je vel zit.



## VOOR WIE?

Het programma is geschikt voor volwassenen met een BMI vanaf 30 én voor volwassenen met een BMI vanaf 25 in combinatie met een gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico zoals een verhoogd risico op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekten.

## PROFESSIONELE BEGELEIDING

Je wordt begeleid door ervaren leefstijlcoaches. Deze zijn speciaal opgeleid om jou optimaal te kunnen begeleiden. Alle leefstijlcoaches zijn lid van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland.

Andere zorgverleners die mogelijk bij de begeleiding betrokken kunnen worden zijn een diëtist, een fysiotherapeut, een praktijkondersteuner GGz of een bewegcoach.

Ook laten we je kennismaken met de mogelijkheden in jouw regio om op je eigen niveau actief te worden.

“ Ik heb nog steeds een gezond gewicht. Ik voel me sterker en zit lekker in mijn vel. Ik ben heel blij dat ik deze stap voor mezelf genomen heb. ”

## HET PROGRAMMA

Samen met jou maakt de leefstijlcoach een realistisch behandelplan wat volledig aansluit bij jouw wensen, interesses én mogelijkheden.

De leefstijlcoach geeft je inzicht in je dagelijkse gewoontes en ondersteunt je bij het veranderen hiervan.

Samen met de leefstijlcoach bepaal jij of en welke andere zorgverleners bij jouw deelname worden betrokken.

Zo heb je alles in handen om van je deelname aan Overgewicht te lijf een succes te maken.

## PROGRAMMADUUR

Het totale programma duurt 2 jaar. De begeleiding bestaat uit 4 individuele gesprekken met de leefstijlcoach. Daarnaast neem je per jaar 8 keer deel aan groepsbijeenkomsten met andere deelnemers.

“ Samen met mij is een persoonlijk plan opgesteld dat echt bij mij past. Dat maakt het makkelijker om gezond te leven en zo gewicht te verliezen ”

## UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De overgewichtbegeleiding wordt uitgebreid ondersteund:

- Twee werkboeken
- Online zelfhulptrainingen

## VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

De kosten voor de leefstijlcoach worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Deze hebben geen invloed op je eigen risico.

De vergoeding voor de kosten van eventuele andere betrokken zorgverleners is afhankelijk van jouw zorgverzekering. Informeer hier naar bij je zorgverzekeraar.

Bij je zorgverzekeraar staat het programma Overgewicht te lijf bekend als Coaching op Leefstijl (CooL) of Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

Kies je ervoor gebruik te maken van het beweegaanbod in jouw regio, dan betaal je zelf voor deze kosten.



## KWALITEITSPROGRAMMA

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan een gezonde samenleving.

De kwaliteit van de begeleiding staat bij ZoHealthy hoog in het vaandel. Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards.

## MEER INFO EN AANMELDEN

Voor de begeleiding kun je je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website [www.zohealthylife.nl](http://www.zohealthylife.nl). Of je kunt doorverwezen worden door je huisarts of een andere zorgverlener.

Overgewicht te lijf is een Gecombineerde Leefstijlinterventie:



Overgewicht te lijf wordt je aangeboden door:



Bredaseweg 106 - 4902 NS - Oosterhout  
Tel. (0162) 24 77 77 - E-mail [info@zohealthy.nl](mailto:info@zohealthy.nl)  
[www.zohealthylife.nl](http://www.zohealthylife.nl)

# OVERGEWICHT TE LIJF

