



## GEZOND EN FIT WORDEN

SLIMMER is een gecombineerde leefstijlinterventie voor volwassenen met overgewicht en een verhoogd gezondheidsrisico. Deelnemers worden begeleid in het verbeteren van hun leefstijl.

### **Samen werken aan een gezonde leefstijl**

Gezond eten en voldoende bewegen is voor iedereen belangrijk en maakt je minder kwetsbaar voor ziekten. Het SLIMMER programma is een tweejarig programma en helpt deelnemers om gezamenlijk aan de slag te gaan met een gezonde leefstijl.

In dit programma ondersteunt een begeleidingsteam je bij het aanpassen van je voedings- en bewegingspatroon. Dit begeleidingsteam bestaat uit een diëtist, een fysiotherapeut, lokale beweegprofessionals en een leefstijlcoach. Naast meer bewegen en gezondere voeding is er ook aandacht voor andere aspecten van een gezonde leefstijl, zoals gezond slapen en het verminderen van stress.

Het eerste half jaar is intensief, daarna bekijken we samen hoe u uw gezonde leefstijl kan blijven volhouden.

### **Vergoeding en verwijzing**

SLIMMER is een gecombineerde leefstijlinterventie. Deelname wordt volledig vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Het eigen risico wordt hierbij niet aangesproken. De verwijzing loopt altijd via de huisarts.

## Wat houdt meedoen in?

U krijgt 2 jaar begeleiding van een diëtist, een beweegprofessional 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 beweegprofessional

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.

### 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 (maand 9 en maand 12) en 5 individuele momenten.