

## 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?

Je kunt aan het programma deelnemen wanneer je 18 jaar of ouder bent en je aan één van deze voorwaarden voldoet:

- Je hebt een BMI van 30 of hoger
- Je hebt een BMI van 25 of hoger én een middelomtrek van: 102 cm of meer (mannen) of 88 cm of meer (vrouwen)
- Je hebt een BMI van 25 of hoger in combinatie met een gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (b.v. verhoogd risico op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekte)

## PROFESSIONELE BEGELEIDING

Je wordt begeleid door een ervaren leefstijlcoach met een geaccrediteerde HBO-opleiding leefstijlcoaching en een vermelding in het kwaliteitsregister. Ook is hij of zij aangesloten bij een beroepsvereniging.

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

Tijdens jouw deelname maak je kennis met de mogelijkheden om op je eigen niveau actief te worden in jouw regio.

“ 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

De leefstijlcoach maakt samen met jou 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.

Ook bepalen jij en de leefstijlcoach samen welke andere zorgverleners eventueel bij jouw deelname worden betrokken.

## 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.

## UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De begeleiding wordt uitgebreid ondersteund:

- Twee werkboeken
- Online zelfhulptrainingen

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

## 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 vraag je huisarts of andere zorgverlener om een verwijzing.

Overgewicht te lijf is een Gecombineerde Leefstijlinterventie:



Overgewicht te lijf wordt je aangeboden door:



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

# OVERGEWICHT TE LIJF



**Zohealthy**  
LEEFSTIJL & PREVENTIE