

# Samen Sportief in Beweging naar een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl levert je veel op:



**je krijgt een  
gezonder  
gewicht**



**je buik-  
omvang  
neemt af**



**je voelt  
je gezonder**



**je voelt  
je fitter**



**je hebt  
minder kans  
op ziektes**

## Wil je dit ook bereiken?

Doe dan mee aan **Samen Sportief in Beweging** (SSiB).

Samen met de leefstijlcoach ga je werken aan een gezonde leefstijl.

Dat doe je in een gezellige groep bij jou in de buurt.

Je voelt jezelf fitter en gezonder en ervaart hoe leuk het is om samen te sporten.

# Wat is Samen Sportief in Beweging?



**Doorverwijzen**

**Onderzoeken**

**Doelen**

**Begeleiding**

**Volhouden**

## Twee-jarig traject

- 1** Verwijzing door je huisarts/ praktijkondersteuner of specialist.
- 2** Ons medisch team kijkt naar de oorzaken die bij jou aan je overgewicht bijdragen.
- 3** De leefstijlcoach in jouw buurt doet een intake en bekijkt met jou samen aan welke doelen je wil gaan werken.

- 4** Je start met een basiscursus van 16 weken. Je krijgt 12 weken 2x per week les en daarna nog 4 weken 1x per week.

Met begeleiding van een fysiotherapeut, diëtist en beweegaanbieder leer je om gezonder te gaan eten en bewegen, beter te slapen en om te gaan met stress. Je krijgt in je eigen digitale leeromgeving nog extra informatie en ondersteuning.

- 5** Na de basiscursus blijft de leefstijlcoach je begeleiden bij het volhouden van de nieuwe leefstijl.

## Vergoed vanuit de basisverzekering

Het kost geen geld om mee te doen, het wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Het gaat ook niet van je eigen risico af. Er wordt wel van je verwacht dat je actief meedoet en dat je na de basiscursus gezond blijft eten en bewegen.

Samen Sportief in Beweging is een gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) omdat de combinatie van meerdere onderdelen, zoals gezond eten, voldoende bewegen en gedragsverandering er voor zorgen dat je blijvend je gedrag kunt veranderen.

## Meer informatie?

Voor meer informatie kun je bellen met 085 1308928 of mailen met [info@leefstijlhub.nl](mailto:info@leefstijlhub.nl)