

MiGuide Cool helpt je gezonder te leven



volledig
online

Waarom meedoen?

- ✓ Persoonlijke leefstijlcoaching
- ✓ Online leeromgeving
- ✓ 100% vergoed

Wat is MiGuide Cool?

Met het online leefstijlprogramma MiGuide Cool leren we je in twee jaar tijd alles over een gezonde leefstijl. Hoe je het deze keer wel gaat volhouden én hoe je de draad weer oppakt als het even niet lukt. Geen tijdelijke acties, maar aanpassingen in jouw vaste gewoontes. In kleine stapjes. Zo krijg je de regie terug over jouw gezondheid en bereik je meer!

Wat ga je doen?

Tijdens de groepsbijeenkomsten met andere deelnemers en in één op één gesprekken met je leefstijlcoach werk je aan jouw persoonlijke doelen. De bijeenkomsten zijn online, je hoeft er dus niet eens de deur voor uit!

100% vergoed

Deelname aan het online leefstijlprogramma wordt vergoed door de basisverzekering. Lees op de achterkant de voorwaarde.

● Basisfase

• **Eerste 8 maanden**

- 8 groepsbijeenkomsten
- waarin je alles leert over
- thema's zoals voeding,
- beweging, slaap &
- ontspanning.
-
- 4 één op één gesprekken met
- je leefstijlcoach waarin je je
- eigen doelen bepaalt.
-
-

● Onderhoudsfase

• **Volgende 16 maanden**

- 8 groepsbijeenkomsten
- waarin je elkaar ondersteunt
- en op de hoogte houdt van je
- voortgang.
-
- 6 één op één gesprekken
- met je leefstijlcoach om je te
- helpen met het volhouden
- van een gezonde leefstijl.
-
-



Meer weten?

Denk je dat het MiGuide Cool-programma bij je past? Of heb je nog vragen? Vul dan het formulier in op www.miguide.nl/cool of meld je aan voor onze online informatiesessie.

Ondersteuning bij obesitasmedicatie

Steeds meer onderzoeken tonen aan dat obesitasmedicijnen effectief kunnen zijn in combinatie met leefstijlverandering. We staan tijdens het programma uitgebreid stil bij deze medicijnen, zodat je alle informatie hebt om een goede keuze te kunnen maken.



MiGuide Cool geeft geen medisch advies, wij verwijzen hiervoor altijd naar de (huis)arts.

Mijn MiGuide

Mijn MiGuide geeft je toegang tot verschillende tools die jou gaan helpen om je doelen te bereiken.



MiGuide Leren

Op deze online leeromgeving vind je een schat aan informatie in de vorm van teksten, plaatjes, video's en opdrachten. Ook vind je er de planning van jouw bijeenkomsten en plan je er de gesprekken met jouw leefstijlcoach in.



MiGuide Actief

In deze app kun je gemakkelijk je voeding, beweging en gewicht bijhouden. Ook vind je er leuke uitdagingen.



Community

Via onze Facebook en WhatsApp kom je in contact met mede-deelnemers. Gezond leren leven doe je namelijk met en van elkaar!

“Dit is een programma dat zoveel meer brengt dan alleen maar het gewicht op de weegschaal.”

- Deelnemer Rita



Voorwaarden

MiGuide Cool is voor iedereen die zich fitter en gezonder wil voelen. Met een doorverwijzing van je huisarts wordt het programma vergoed door je basisverzekering. Hiervoor zijn er wel een aantal voorwaarden:

- ✓ Je bent 18 jaar of ouder;
- ✓ Je hebt een BMI tussen 25 en 35 en diabetes type 2, slaapapneu, artrose, een hart- of vaatziekte of een vergrote buikomvang (vrouwen groter dan 88 cm, mannen groter dan 102 cm)
- ✓ Of je hebt een BMI vanaf 35.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- ✓ Je beheerst de Nederlandse taal;
- ✓ Je kunt videobellen;
- ✓ Je bent gemotiveerd om je leefstijl aan te passen.



Meer weten?

Denk je dat het MiGuide Cool-programma bij je past? Of heb je nog vragen? Vul dan het formulier in op www.miguide.nl/cool of meld je aan voor onze online informatiesessie.