MiGuide

Gezond en blijvend afvallen met leefstijlcoaching

Online GLI-programma



miguide.nl

Klaar voor een aanpak die past bij jou?

Twee jaar lang ondersteunen we je bij het ontwikkelen van gezonde gewoontes die je ook echt vol kunt houden. Niet door je te vertellen wat je wel en niet mag, maar door te kijken naar wat jij nodig hebt om verder te komen. Jij bepaalt zelf waar je mee aan de slag gaat: voeding, beweging, slaap, ontspanning en/of stress. Zodat het past bij jou en jouw leven.

Behandelfase (8 maanden)

- Intakegesprek
- 8 groepsbijeenkomsten
- 3 gesprekken met je coach

Onderhoudsfase (16 maanden)

- 8 groepsbijeenkomsten
- 4 gesprekken met je coach
- Eindgesprek

Voeding

Beweging

Ontspanning

Slaap

De groepssessies vind ik heel waardevol. We leren van en met elkaar. Ook de 1-op-1 gesprekken geven mij een boost om verder te gaan.

Miranda, MiGuide CooL-deelnemer

Jouw begeleiding

Afvallen met MiGuide CooL doe je niet alleen. We helpen je, met deze drie bouwstenen.



Groepsbijeenkomsten

Je werkt in een online groep aan je leefstijl. Je leert van elkaar en helpt elkaar om vol te houden. De bijeenkomsten zijn via videobellen. Er zijn groepen overdag en in de avond.



Je eigen leefstijlcoach

Iedereen krijgt een eigen leefstijlcoach. Samen bespreek je je doelen, vragen en uitdagingen. Zo werk je stap voor stap aan een leefstijl die bij jou past en die je kunt volhouden.



Digitale tools

Met MiGuide Leren en de app werk je aan je leefstijl wanneer het jou uitkomt. Je vindt er uitleg, opdrachten, de planning van de bijeenkomsten en de chat met je coach en groep.

Ondersteuning op maat

We hebben extra modules over o.a. de overgang, knieartrose en obesitasmedicatie. Ook zijn er groepen speciaal voor jongvolwassenen, mensen met autisme, monogenetische obesitas en binnenkort voor anderstaligen.

Online informatiesessie

Benieuwd of MiGuide CooL bij je past, of heb je nog vragen? Kom dan naar één van onze online informatiesessies.
Meld je aan via www.miguide.nl.

Voorwaarden voor MiGuide CooL

Met een doorverwijzing van je huisarts of medisch specialist wordt MiGuide CooL volledig vergoed vanuit je basisverzekering. Zonder eigen risico. Dit zijn de voorwaarden:

Je bent 18 jaar of ouder én één van de volgende situaties geldt voor jou:

- je hebt een BMI tussen 25 en 35, in combinatie met een grote buikomvang. Voor vrouwen is dat 88 cm of meer en voor mannen 102 cm of meer;
- je hebt een BMI tussen 25 en 35 én één of meer aandoeningen die samenhangen met overgewicht;
- je hebt een BMI van 35 of hoger.

Heb je interesse?

Vraag direct een doorverwijzing aan of scan de QR-code voor meer informatie.

Kom in contact

info@miguide.nl

085 0066872

miguide.nl

MiGuide CooL
COACHING OP LEEFSTIJL