



Erkende begeleiding naar een gezonde leefstijl



**WIL JIJ JE OOK
FIT & GEZOND
VOELEN?**

Start nu de **GLI**

Deelname is kosteloos



WAT IS DE GLI?

- De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een twee jaar durend programma
- Het programma is bedoeld voor mensen met overgewicht die willen afvallen en gemotiveerd zijn gezonder te gaan leven
- Je krijgt begeleiding van een erkende leefstijlcoach in de vorm van groepsbijeenkomsten én een aantal individuele gesprekken
- Je gaat aan de slag met alle aspecten van een gezonde leefstijl: voeding, beweging, omgaan met stress, ontspanning, goed slapen en innerlijke balans

WAAROM DEELNEMEN?

- ✓ Voorkom en beperk gezondheidsschade
- ✓ Ontvang tips om je leefstijl blijvend te veranderen
- ✓ Ontdek wat bij jou past om actief en vitaal te blijven
- ✓ Jouw doelen staan centraal
- ✓ Profiteer van individuele aandacht en leerzame ervaringen van groepsgenoten

ENTHOUSIAST EN WIL JE VAN START?

- Maak een afspraak met je huisarts
- Deelnemen kan alleen met een verwijzing



Meer informatie over de GLI?
Scan de QR-code of ga naar
www.zorgkoepelwf.nl