

# Leefstijl interventie SLIMMER



# Samen werken aan een gezonde leefstijl

Uw huisarts nodigt u uit om mee te doen aan de Gecombineerde LeefstijlInterventie (GLI) SLIMMER: een programma om gezonder te eten en meer te bewegen. Meer dan 1500 deelnemers gingen u voor! In deze folder vindt u meer informatie over het programma.

Uw huisarts vermoedt dat u een verhoogd gezondheidsrisico heeft door overgewicht. De huisarts adviseert u daarom mee te doen met SLIMMER.

## Wat houdt meedoen in?

U krijgt 2 jaar begeleiding van een diëtist, een beweegprofessional en een leefstijlcoach. Het eerste half jaar is intensief, daarna bekijkt u samen hoe u uw gezonde leefstijl kan blijven volhouden.

## De diëtist

U bezoekt de diëtist minimaal 3 en maximaal 6 keer. Indien gewenst, mag uw partner meekomen. De diëtist houdt rekening met uw persoonlijke omstandigheden en geeft een advies om gezonder te gaan eten.

## De beweegprofessional

U volgt een wekelijkse groepsles gedurende 6 maanden bij DePraktijk. Samen met anderen werkt u toe naar het behalen van de beweegrichtlijn voor volwassenen. U begint rustig en bouwt het geleidelijk op. Dit is afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden.


- ✓ Meld u vrijblijvend aan!
- ✓ SLIMMER helpt je om je gezonder en fitter te voelen
- ✓ U krijgt twee jaar begeleiding!

## De beweegmaker en leefstijlcoach

De diëtist is ook uw leefstijlcoach. Er wordt ondersteuning gegeven om uw gezonde gedrag vast te houden.

Daarnaast organiseert de diëtist nog twee groepsbijeenkomsten (in maand 9 en maand 12) en vijf individuele terugkomst momenten.





*Geniet van gezond  
eten en lekker  
bewegen, samen met  
anderen*

### **Meedoen gaat als volgt:**

- Meld u aan bij uw huisartsenpraktijk.
- U wordt uitgebreid geïnformeerd en u besluit daarna om wel of niet mee te doen.
- U wordt vervolgens doorverwezen naar de diëtist, een leefstijlcoach en beweegprofessional.

### **Kosten**

De kosten voor het SLIMMER programma worden vergoed vanuit de basisverzekering.

### **Vragen over het SLIMMER programma**

Kijk op [www.twb.nl/slimmer](http://www.twb.nl/slimmer) of neem contact op met uw huisartsenpraktijk of informeer bij de beweegprofessionals van DePraktijk.

*“De dokter zei dat ik wat aan m'n gewicht moest doen. Hoe? Tja, als je dat uit eigen initiatief moet doen, is dat toch lastig. Je hebt altijd wel een excuus. Nu heb ik er vaste momenten voor in de week en krijg ik begeleiding. Ik ben nu tien weken bezig en voel mij al fitter! De knop is om, ik weet dat ik er zelf meer aan kan doen. Plezier is mijn grootste drijfveer: ik vind het leuk om te doen!”*

*Peter (65 jaar), deelnemer uit Doetinchem*

In samenwerking met:

