

Gezond leven en meer bewegen

Gezond eten, bewegen en met elkaar hierover praten, helpt je om je beter te voelen.

Iedereen wil zich gezond voelen, alleen is dat niet altijd even gemakkelijk. Soms omdat je zorgen hebt over bijvoorbeeld geld of over je werk. Wij kunnen je helpen met het programma **De Gecombineerde Leefstijlinterventie**, of afgekort GLI.

Dit programma helpt bij gezonder leven en meer te bewegen.

De GLI biedt jou de kans om samen met een leefstijlcoach aan de slag te gaan. Samen is het vaak gemakkelijker en veel gezelliger.

Video Gecombineerde Leefstijlinterventie



In een video leggen we alles uit over de GLI. Scan de QR-code om de video te bekijken.



Nieuw in Veendam

Bewegen en gezond eten

Je gaat samen met anderen in een kleine groep bewegen. Je ontdekt wat jij leuk vindt en hoe je met plezier kan blijven bewegen in de buurt. Ook gezond eten wordt besproken. Samen bewegen en gezonder worden maakt het leuk en gezellig!

Je kan ook zelf wandelen via de app: 'ommetje' ([hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)) of 'samengezond' ([samengezond.nl](https://www.samengezond.nl)).

Geen eigen risico

Als je verzekerd bent bij Menzis wordt de cursus vergoed en je betaalt geen eigen risico.

Programma duurt twee jaar

Je wordt twee jaar begeleid door de leefstijlcoach. Je komt met de groep bij elkaar en je kan ook af en toe alleen met de leefstijlcoach spreken.

Na twee jaar weet je hoe je het beste kunt bewegen en hoe je dit zelfstandig kan volhouden.