



## GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE

# Gezonder leven en afvallen, maar waar begin je?

Meer bewegen en gezond(er) leven is goed voor iedereen. Het geeft een fit gevoel, het is goed voor hart en bloedvaten en het vermindert stress. Dat weet iedereen, maar om ook écht de stap te zetten, is misschien niet altijd even gemakkelijk. Maar met de zomer op komst is dit het moment om in actie te komen. En als je toch een duwtje in de rug nodig hebt, zijn er in Assen diverse initiatieven die het gemakkelijker maken en je verder helpen.

Een van deze initiatieven is de Gecombineerde Leefstijl Interventie, afgekort GLI. Dit programma helpt je om gezonder te leven, af te vallen en meer te bewegen. Niet door middel van allerlei crash-diëten of met keiharde trainingsprogramma's maar op een verantwoorde manier die bij jou past. Daarbij werk je onder begeleiding van een leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut toe naar een gezonde en fitte leefstijl. Met kleine stapjes en gericht op de lange termijn.

### GRATIS

Goed om te weten is dat de GLI wordt vergoed vanuit je zorgverzekering. Het gaat niet van je eigen risico af en is dus gratis. Wel is er een verwijzing nodig van je huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts.

### GEZONDE PROVINCIE

In de GLI-aanpak werken ziekenhuizen, gemeenten, diëtisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en andere professionals samen om van Drenthe een gezonde provincie te maken. De interventie is gericht op het verminderen van de energie-inname (voeding), het verhogen van de activiteit (beweging) en de gedragsverandering die daarbij komt kijken (leefstijl).

### VOOR WIE

De GLI is bedoeld voor inwoners vanaf 18 jaar met overgewicht of obesitas die gezonder willen leven en meer willen bewegen. Het programma geeft je eerst een stukje inzicht in je leefstijl. Vervolgens wordt er samen met een leefstijlcoach, diëtist en een fysiotherapeut een plan opgesteld. Met doelen die zijn afgestemd op jouw situatie en persoonlijke voedings- en beweegadviezen. Daarna ga je aan de slag onder begeleiding van een coach met wie je regelmatig contact hebt en die je adviseert en helpt in het traject naar een andere en gezondere leefstijl.

### BEWEGEN

Tegelijkertijd wordt ook gestart met de BeweegKuur. Een laagdrempelig beweegprogramma, bij jou in de buurt en samen met de andere GLI-deelnemers. Dit is

niet alleen goed voor de sociale contacten, maar omdat je het programma gezamenlijk volgt, heb je ook veel steun aan elkaar. Iedereen heeft immers hetzelfde doel.

### TWEE JAAR

Een GLI duurt twee jaar en bestaat uit zowel groepsbijeenkomsten als individuele contactmomenten. In deze periode worden de vorderingen regelmatig gemeten. Dit geeft je inzicht in jouw persoonlijke vooruitgang en helpt je ook om het vol te houden. Daarnaast, en dat is uiteraard het grootste pluspunt, ervaar je zelf al snel de voordelen van een gezondere leefstijl. Je valt af, voelt je fitter, hebt meer energie en zit lekkerder in je vel.

Kijk voor meer informatie over de GLI op [www.gezondindrenthe.nl](http://www.gezondindrenthe.nl). Hier vind je ook hoe je een verwijzing kunt krijgen van je huisarts.

In Drenthe is Stichting Gezond in Drenthe de 'hoofdaannemer' van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en diëtisten werken in de programma's nauw met elkaar samen om de best passende zorg voor jou te leveren.

Daarnaast zijn ook de Vereniging Drentse gemeenten, de Provincie, Huisartsen Zorggroep Drenthe, GGD Drenthe, SportDrenthe, Zorgbelang Drenthe en het Wilhelmina Ziekenhuis Assen betrokken bij het project.