

De Gecombineerde Leefstijlinterventie **Informatie over het Cool-programma (vergoed vanuit de basisverzekering)**

Basisprogramma – groepssessies. Duur 8-9 maanden

- Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect
- Sessie 2: Kom in beweging
- Sessie 3: Lekker eten geeft structuur
- Sessie 4: Slapen & ontspanning
- Sessie 5: Gezond leven is plannen
- Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes?
- Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend?
- Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging?

Onderhoudsprogramma – verdieping en aanleren nieuwe vaardigheden. Duur 15-16 maanden

(motivatiecheck: minimale deelname van 5 van de 8 groepssessies in het basisprogramma)

- Sessie 1: Wat is je doel?
- Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?
- Sessie 3: Voeding
- Sessie 4: Je energiehuishouding
- Sessie 5: Timemanagement
- Sessie 6: Succesvolle verandering
- Sessie 7: Informatie overload
- Sessie 8: Op eigen voet verder

Beide programma's bevatten 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken.

De groepsbijeenkomsten duren 90 minuten. Voor de individuele gesprekken geldt dat de in- en out-take 60 minuten duren en de 2 tussenliggende individuele gesprekken elk 30-40 minuten.

