

# Samen in balans met MiGuide Cool

## Wat is MiGuide Cool

Met het MiGuide Cool programma leren we je in twee jaar tijd alles over een gezonde leefstijl. Hoe je het deze keer wel gaat volhouden én hoe je de draad weer oppakt als het even niet lukt. Geen tijdelijke acties, maar aanpassingen in jouw vaste gewoontes. In kleine stapjes. Zo krijg je de regie terug over jouw gezondheid en bereik je meer!

**“Met het Cool programma leer ik om stap voor stap dingen te veranderen aan mijn leefstijl”**

## Wat ga je doen?

In één-op-één sessies met je leefstijlcoach en tijdens groepsbijeenkomsten met andere deelnemers, werk je aan jouw persoonlijke doelen. De sessies zijn online, je hoeft er dus niet eens de deur voor uit!

In de eerste periode heb je ongeveer 1 keer per maand een bijeenkomst. Later komt er steeds meer tijd tussen de sessies. Je krijgt opdrachten, tips en inspiratie om tussen de bijeenkomsten door zelf aan de slag te kunnen met jouw doelen.

## Waarom meedoen?

- ✓ Meer energie
- ✓ Gezonder gewicht
- ✓ Betere nachtrust
- ✓ Minder of geen medicatie nodig
- ✓ Lekkerder in je vel én in je hoofd



Gratis  
toegang tot de  
MiGuide app.



## Doe je mee?

Denk je dat het MiGuide Cool programma bij je past? Of heb je nog vragen? Vul dan het inschrijfformulier in op [www.miguide.nl/cool](http://www.miguide.nl/cool). Wij nemen dan binnen 3 werkdagen contact met je op.

# Samen in balans met MiGuide Cool

## De MiGuide app

Met de MiGuide app kun je gemakkelijk je voeding, beweging en meetwaardes zoals gewicht en bloeddruk bijhouden. Je leefstijlcoach en eventueel je huisarts en/of praktijkondersteuner, kunnen hiermee je voortgang volgen en ondersteunen waar nodig.

## Vergoeding

MiGuide Cool is voor iedereen die zich fitter en gezonder wil voelen. Wel zijn er bepaalde voorwaarden waaraan je moet voldoen voor de vergoeding door je zorgverzekeraar.

- ✓ Je bent 18 jaar of ouder;
- ✓ Je hebt overgewicht (een BMI tussen 25 en 30) en een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten, slaapapneu, artrose of een vergrote buikomvang (vrouwen groter dan 88 cm, mannen groter dan 102 cm);
- ✓ Of ernstig overgewicht (een BMI hoger dan 30);
- ✓ Je beheerst de Nederlandse taal;
- ✓ Je bent in het bezit van een smartphone;
- ✓ Je bent gemotiveerd om je leefstijl aan te passen.

## ● Basisprogramma

### Eerste 8 maanden

8 *groepsbijeenkomsten* waarin je alles leert over thema's zoals voeding, beweging, slaap & ontspanning.

4 *individuele gesprekken* met je leefstijlcoach waarin je je eigen doelen bepaalt.

## ● Onderhoudsfase

### Volgende 16 maanden

8 *groepsbijeenkomsten* waarin je elkaar ondersteunt en op de hoogte houdt van je voortgang.

4 *individuele gesprekken* met je leefstijlcoach om je te helpen met het volhouden van een gezonde leefstijl.



## Doe je mee?

Denk je dat het MiGuide Cool programma bij je past? Of heb je nog vragen? Vul dan het inschrijfformulier in op [www.miguide.nl/cool](http://www.miguide.nl/cool). Wij nemen dan binnen 3 werkdagen contact met je op.