

Vitaliteit

Livio Vitaal Leefstijlcoaching

Samen werken aan een
gezonde leefstijl



Beweeg Kuur

Zelf  Zorg

Livio 



Wat is Livio leefstijlcoaching?

Bij Livio vinden we vitaliteit belangrijk. Want iedereen verdient het om zo lang mogelijk vitaal te zijn. Het Livio Vitaal 'leefstijlcoaching' programma kan u hierbij helpen. De coaching bestaat uit een tweejarig programma waarin wij u advies en ondersteuning bieden op het gebied van gedragsverandering, voeding en beweging met als doel: fit worden én blijven. Het team bestaande uit een fysiotherapeut, diëtist, bewegingsagoog en leefstijlcoach staat gedurende dit tweejarige traject voor u klaar. Zo ondersteunen wij u bij het werken aan een gezonde leefstijl!

A woman with short, wavy grey hair is standing on a pink yoga mat on a green lawn. She is wearing a dark blue zip-up jacket with pink trim, a white polo shirt, dark blue leggings, and white sneakers. Her arms are extended horizontally to the sides, palms facing down, in a Tai Chi stance. The background is a lush green park with large trees and a clear sky. The text is overlaid at the bottom of the image.

**“Bij Livio vinden we
vitaliteit belangrijk”.**

Voor wie is leefstijlcoaching?

Ons programma Livio Vitaal 'leefstijlcoaching' is voor alle 55plussers die willen werken aan een gezonde leefstijl. Heeft u een inactieve leefstijl of is er sprake van overgewicht (BMI > 25) en bent u gemotiveerd om uw gedrag te veranderen? Dan is het Livio Vitaal 'leefstijlcoaching' programma wellicht iets voor u!

De voorwaarden op een rijtje:

- Leeftijd vanaf 18 jaar,
- BMI 25-30 met buikomvang ≥ 88 (vrouwen) of ≥ 102 (mannen), of
- BMI 25-30 met co-morbiditeit (hypertensie, diabetes, CVZ, artrose, slaap apneu), of
- BMI 30 of hoger (ongeacht buikomvang en/ of co-morbiditeit).





Het programma

Gedurende dit tweejarige programma wordt u door onze leefstijlcoach, fysiotherapeut, diëtist en beweegagoog persoonlijk begeleid op het gebied van voeding en beweging. Het eerste jaar staat in het teken van het verbeteren

van uw leefstijl. Aansluitend gaat het tweede jaar over het behouden van deze leefstijl. Naast professionele individuele begeleiding zullen er ook enkele groepsbijeenkomsten plaatsvinden. Hieronder vindt u uitleg over wie u waar mee helpt.

De leefstijlcoach

Tijdens het tweejarige programma begeleidt en coacht de leefstijlcoach u naar een gezonde en vitale leefstijl. Er wordt gekeken naar uw huidige gedrag, voeding en beweging. Met behulp van de coaches wordt er een plan van aanpak opgesteld waarin u de regie heeft naar een gezonde en vitale leefstijl. De afspraken (de doelen) in uw leefstijlplan worden teruggekoppeld aan de fysiotherapeut, diëtist en beweegagoog.

De diëtist

De leefstijlcoach verwijst u door naar de diëtist voor een individueel voedingsconsult. De diëtist stelt vervolgens samen met u een voedingsadvies op. Daarnaast biedt de diëtist de deelnemer groepsvoorlichting aan.

De bewegingsagoog

De bewegingsagoog begeleidt u bij de beweegactiviteiten. Zij stellen een gevarieerd programma op dat afgestemd is op de mogelijkheden en behoeftes van de deelnemers. Daarnaast zullen zij u ook motiveren en coachen om een gezonde en actieve leefstijl te behouden.

De fysiotherapeut

Allereerst kijkt de fysiotherapeut samen met u naar uw fysieke gezondheid. Op basis daarvan wordt er een beweegprogramma opgesteld waarin de bewegingsagoog u begeleidt. Ook zal de bewegingsagoog u begeleiden naar een lokale sportaanbieder waar u ook met uw fysieke gezondheid aan de slag gaat. De therapeut ondersteunt u door het gehele proces middels motivatie en het aanleren van zelfmanagement.

Aanmelden

Indien u zich wilt aanmelden voor het Livio programma dan kunt u dit kenbaar maken bij uw huisarts of behandeld arts. Zij zullen de juiste verwijzing voor u schrijven zodat u kunt deelnemen. Met deze verwijsbrief kunt u bij ons terecht. U kunt ook rechtstreeks contact met ons opnemen via 053 460 35 50 of een e-mail sturen naar secretariaatbehandelteam@livio.nl.

Vergoeding

Het Livio Vitaal 'leefstijlcoaching' wordt vergoed vanuit uw basisverzekering. Vraag voor vergoeding de voorwaarden op bij u verzekering. Wel moet u doorverwezen worden door uw huisarts of behandelend specialist om aan het programma deel te kunnen nemen.

Zelf Zorg

Zelf bepalen hoe u leeft, dat is een groot goed. Ook als er zorg nodig is. Iedereen verdient het om zo lang mogelijk zelfstandig en vitaal te zijn. Om zelf, met eigen verantwoordelijkheid keuzes te maken die passen bij uw leven. Daar helpen wij graag bij, want bij ons geldt: **Zoveel mogelijk zelf, maar nooit alleen.**

Meer informatie of een afspraak

Neem dan gerust contact met ons op via 053-4603550 of vul ons contactformulier in op de website

kijk op **livio.nl/leefstijlcoaching**