

# WILDER gezonde leefstijl

Gecombineerde  
Leefstijlinterventie

Geniet van gezond eten en lekker bewegen  
samen met anderen

Informatie  
voor mensen  
met overgewicht  
en een verhoogd  
gezondheidsrisico

Uw huisarts nodigt u uit om mee te doen aan de GLI SLIMMER: een programma om gezonder te eten en meer te bewegen. Meer dan 500 deelnemers gingen u voor; zij waren enthousiast! In deze folder vindt u meer informatie over het programma.



Uw huisarts vermoedt dat u een verhoogd gezondheidsrisico heeft door overgewicht. De huisarts adviseert u daarom mee te doen aan SLIMMER.

#### **MEEDOEN gaat als volgt:**

- Meld u aan bij uw huisartsenpraktijk.
- U wordt uitgebreid geïnformeerd en u besluit daarna om wel of niet mee te doen.
- U wordt vervolgens doorverwezen naar de diëtist en een leefstijlcoach of beweegprofessional.

#### **Wat houdt meedoen in?**

U krijgt twee jaar begeleiding van een diëtist, een leefstijlcoach en een beweegprofessional. Het eerste half jaar is intensief, daarna bekijkt u samen hoe u uw gezonde leefstijl kan blijven volhouden.

**De diëtist** – u bezoekt de diëtist minimaal 3 en maximaal 6 keer. Indien gewenst, mag uw partner meekomen. De diëtist houdt rekening met uw persoonlijke omstandigheden en geeft een advies om gezonder te gaan eten.

**De leefstijlcoach/beweegprofessional** – u volgt een wekelijkse groepsles gedurende 6 maanden. Samen met anderen werkt u toe naar het behalen van de beweegrichtlijn voor volwassenen. U begint rustig en bouwt het geleidelijk op. Dit is afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden.

Na zes maanden maakt u kennis met een beweegmakelaar in de gemeente. De beweegmakelaar begeleidt u naar passende beweegactiviteiten in de buurt. Daarnaast zijn er nog twee terugkomenten met de leefstijlcoach: in maand 9 en maand 12. En zijn er in het tweede jaar nog 5 individuele terugkomenten.

De kosten voor het SLIMMER programma worden geheel vergoed vanuit de basisverzekering.

**Vragen over het SLIMMER programma?**

Kijk op [www.nogslimmer.nl](http://www.nogslimmer.nl)  
of neem contact op met uw huisartsenpraktijk.

*“Via de huisarts kreeg ik de vraag of ik mee wilde doen aan SLIMMER. Ik heb namelijk een te hoge bloeddruk en dan wordt ook je bloedsuikergehalte gecontroleerd. Dat was aan de hoge kant. Ook ben ik wat te zwaar en dan weet je dat je risico loopt om diabetes te krijgen. Natuurlijk kun je daar zelf wat aan doen, maar het is fijn als je daar steun bij krijgt. Dus heb ik ‘ja’ gezegd.”*

Tineke, deelnemster uit Doetinchem

**SLIMMER** is een project van:



**[www.nogslimmer.nl](http://www.nogslimmer.nl)**