



BASISPROGRAMMA [Maand 1-8] 'Gedragsverandering'
8 maandelijkse (online) groepsbijeenkomsten [1,5 uur]
4 een-op-een coachsessies [2 x 60 en 2 x 40 minuten]

- **Kleine aanpassingen, groot effect.**
Passende kleine veranderingen in je dagelijkse 'doen & laten' zijn haalbare doelen en daardoor effectief. Wat verander jij nu meteen?
- **Kom in beweging!**
Het belang van sporten en bewegen. Het verschil ertussen en hoe je het heel gemakkelijk vaker kunt doen. Wat beweegt jou?
- **Van vulling naar voeding.**
Voedingswaardes, regelmaat, variatie, mindful eten en het 'feedback-systeem'. Waar heeft jouw lichaam behoefte aan?
- **Slapen & lachen.**
De noodzaak van vaker ontspannen en een goede nachtrust voor je brein, je spijsvertering en je gewicht. Waar lig jij wakker van?
- **Gezond leven is plannen.**
Regie pakken over je gezondheid. Over timemanagement, keuzes maken en prioriteiten stellen. Wat is jouw leefstijlplan?
- **Via acties naar succes.**
Zonder acties geen resultaat. Verleidingen, valkuilen en terugval. Hoe bied jij weerstand? Welke kwaliteiten kun jij inzetten?
- **Het leven is een feest.**
Een verjaardag of gewoon weekend. Gezonde leefregels in uitzonderingssituaties. Helpende gedachtes en vastgeroeste overtuigingen. Hoe vier jij jouw leven?
- **Blijf op koers!**
Doorpakken en volhouden. Terugkijken en vooruitzien. Wat gaat al goed? Wat kan nog beter?





ONDERHOUDSPROGRAMMA [Maand 9-24] 'Verdieping & Vasthouden'
8 tweemaandelijks (online) groepsbijeenkomsten [1,5 uur]
4 een-op-een coachsessies [2 x 60 en 2 x 40 minuten]

- **Haalbare doelen stellen.**
Maak je doel S.M.A.R.T.I.E. Via subdoelen naar het hoofddoel.
Slimme acties onderweg. Wat is jouw echte doel?
- **Ontdek meer beweegmomenten.**
Er zijn letterlijk en figuurlijk al veel stappen gezet. Even stil staan bij waar al beweging in zit en waar je nog kunt plussen.
Waar 'zitten' jouw kansen?
- **De verleidingen van vulling.**
Over darmgezondheid en dat niet alles is zoals het lijkt in de supermarkt. Bewustwording van de misleidingen. Welke eetwissel maak jij morgen?
- **Energiehuishouding op orde.**
Op zoek naar de balans tussen belasting en belastbaarheid.
Energiegevers en het energielek. Hoe goed zorg jij voor jezelf?
- **Overzicht houden.**
Rust in je dagelijkse planning. Over belangrijke taken en minder urgente zaken. Waaraan geef jij je aandacht?
- **Succesvolle verandering.**
Een doel zonder plan is een slechts een wens. Verleidingen, valkuilen en terugval. Hoe bied jij weerstand?
- **Informatie overload?**
Met beide benen op de grond blijven. In een wereld vol hypes en trends, de betrouwbare informatie vinden. Wat weet jij?
- **Sta in je kracht!**
Op eigen voet verder. Kennis is macht.
Over hulpbronnen en doorzetten.
Wat is jouw nieuwe leefstijl?

