



De leefstijler
GEEFT ZIN!

Een
positieve,
gezonde
leefstijl bij
reuma

Leefstijlcoaching bij reuma

Leefstijlcoaching voor mensen met een vorm van reuma die meer grip willen op hun leven met reuma



De leefstijler

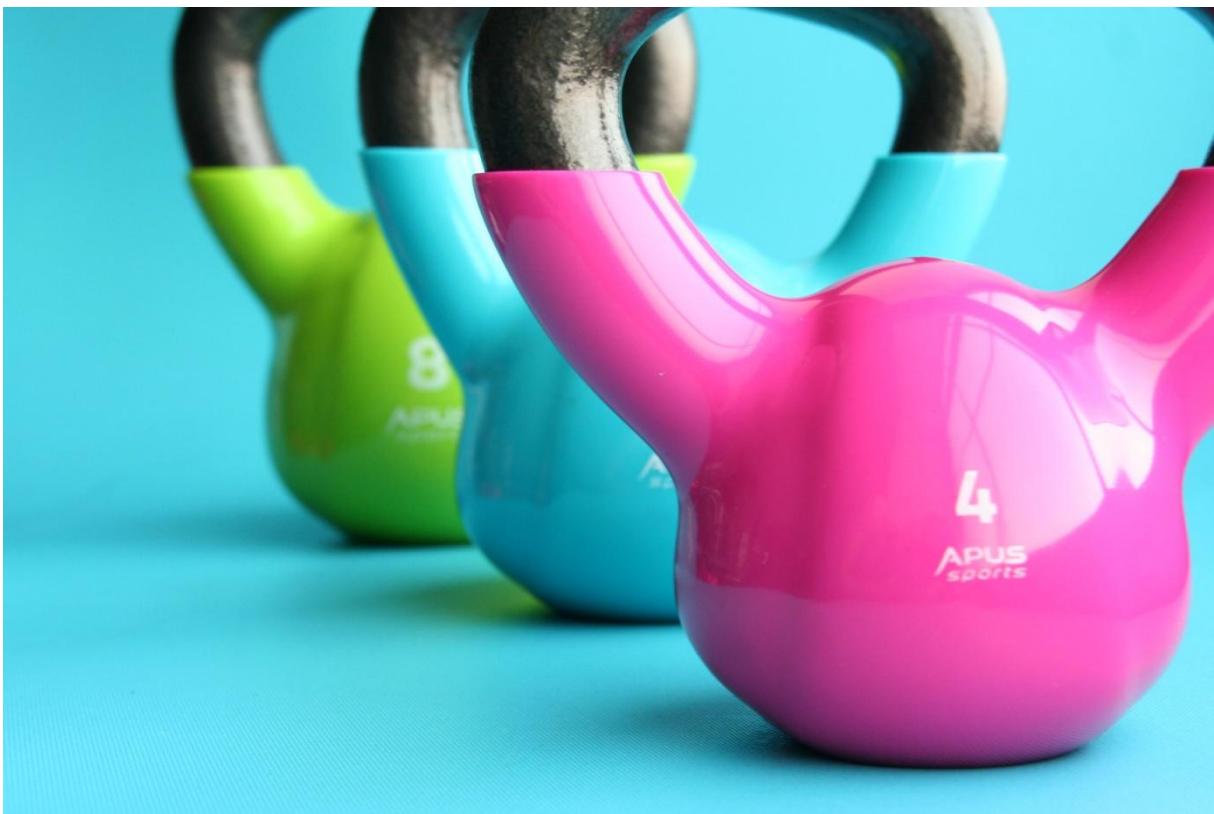
Met De leefstijler bied ik leefstijlcoaching voor mensen met een vorm van reuma. Kennis en ervaring als gediplomeerd leefstijlcoach én als ervaringsdeskundige zijn gebundeld tot diverse leefstijlinterventies.

Doelstellingen

- Mensen met reuma meer zelfregie laten ervaren
- Gezonder leven haalbaar maken voor mensen met reuma
- Meer geluk creëren bij mensen met reuma
- Duurzame leefstijlverandering bij mensen met reuma

Coaching

De leefstijler coacht naar een duurzame verandering van de leefstijl. Daarbij staat verandering op het gebied van **voeding, beweging, slaap, stress, ontspanning** en/of **energiemanagement** centraal. Op deze manier ontstaat er meer grip op de reuma; meer grip op vermoeidheid en pijn. En daarnaast een verbetering van de algehele gezondheid.





Leefstijlcoaching

Een gezonde leefstijl is voor iedereen goed. Gezonde voeding, voldoende beweging... Een positieve leefstijlverandering levert mensen veel op: **energie**, **vitaliteit** en **gezondheid**. Gezond zijn en gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Positieve leefstijlverandering bevordert positieve gezondheid. Ook voor mensen met reuma levert het positief veranderen van de leefstijl voordelen op.

Een voorbeeld hiervan is **fitter worden** en blijven en meer **energie** hebben door meer te bewegen en gezonder te eten. Leren om beter om te gaan met **vermoeidheid** door onder andere het toepassen van **energiemanagement**. En meer **balans** en **zelfbewustzijn** creëren om zo gezonder en gelukkiger te leven.

Door het veranderen van de leefstijl ontstaat er **meer grip op een leven met reuma**.

Het veranderen van leefstijl is het veranderen van ingeslepen patronen; gedrag. **Gedragsverandering** kost tijd en heeft daarnaast **regelmaat** nodig. **Coaching** door een leefstijlcoach geeft de grootste kans op het behalen van een gezonde, duurzame leefstijl. Daarom ondersteun ik de coachee met met gedragsverandering.



Coachtraject

Alle coachtrajecten beginnen met een leefstijlcheck. Deze is ook los te verkrijgen. De check wordt aan de hand van een vragenlijst, een intakegesprek en antropometrie uitgevoerd.

De leefstijlcheck geeft inzicht in de prioriteiten op weg naar een passende en gezondere leefstijl. Zo ontstaat een concreet beeld van welke veranderingen nodig zijn naar een positieve, gezonde leefstijl.

Aan de hand van de leefstijlcheck wordt er een persoonlijk leefstijlplan opgesteld. In dit plan bepalen coach en coachee samen de doelen en stappen.

Door het stellen van persoonlijke doelen en uit te gaan van de intrinsieke motivatie van de coachee, verandert de coachee de eigen leefstijl op een manier die bij hem/haar en de reuma past.

De coaching vindt plaats in een veilige en vertrouwde omgeving. Dit kan eventueel ook op locatie zijn of digitaal. Tijdens het traject leert de coachee wat een gezonde leefstijl inhoudt voor hem/haar. Oefent met het maken van gezonde keuzes en traint vaardigheden die nodig zijn om een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren.

* Informatie over tarieven zijn te vinden op de website.






De leefstijler
GEEFT ZIN!

**Leefstijlcoaching voor
mensen met reuma**

De leefstijler

 info@deleefstijler.nl

 www.deleefstijler.nl

Volg je de De leefstijler al op social media?

 [@Deleefstijler](https://www.facebook.com/Deleefstijler)

 [@de_leefstijler](https://www.instagram.com/de_leefstijler)