



Beste Deelnemer,

Op donderdag 24 februari gaan wij van start met het Cool-programma. Hieronder vindt u de data van de groepsbijeenkomsten met de bijbehorende thema’s.

De groepsbijeenkomsten zijn altijd op de donderdagochtend van 9.30 tot 11.00 uur, locatie De Schans Bösdaellaan 1, 5953 BW Reuver. Zorg dat u 5 minuten eerder aanwezig bent zodat we op tijd kunnen beginnen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inhoud groepsbijeenkomsten + data basisprogramma** | | | |
| **Sessie** | **Thema** |  | **Datum** |
| 1 | Kleine aanpassing, groot effect | Kennismaken, gedragsverandering | 24 februari 2022 |
| 2 | Kom in beweging | Bewegen en sporten, beweeg- en fitnormen | 24 maart 2022 |
| 3 | Lekker eten geeft structuur | Gezonde voeding (variatie, voedingswaarde, portiegrootte, regelmaat en bewust eten) | 21 april 2022 |
| 4 | Slapen en ontspanning | Slaap, stress management en ontspanning | 19 mei 2022 |
| 5 | Gezond leven is plannen | Planning, timemanagement en gezonde leefstijl | 16 juni 2022 |
| 6 | Hoe maak ik mijn acties tot een succes? | Zelfregulatie strategieën, hoe om te gaan met verleidingen. Valkuilen definiëren en terugvalpreventie | 14 juli 2022  Let op, ander tijdstip:  **12.30 tot 14.00 uur** |
| 7 | Hoe gezond is jouw weekend? | Vasthouden gezond leefpatroon in uitzonderingssituaties | 1 september 2022 |
| 8 | Hoe blijf ik in beweging? | Langdurig voortzetten van nieuwe leefstijlgewoontes | 22 september |

Op de achterzijde van deze pagina vindt u de thema’s voor het vervolgprogramma. Deze datums zijn nog niet bekend en staan daarom nog niet vermeldt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inhoud groepsbijeenkomsten + data vervolgprogramma** | | | |
| **Sessie** | **Thema** |  | **Datum** |
| 9 | Wat is je doel? | Doelen stellen (hoofddoel en subdoelen), acties formuleren | Volgt t.z.t. |
| 10 | Beweging, waar zit je kans? | Welke stappen heb je al gezet (letterlijk en figuurlijk) en waar zitten kansen voor verbetering | Volgt t.z.t. |
| 11 | Voeding | Etiketten lezen, gezondheidsclaims interpreteren en marketing doorzien | Volgt t.z.t. |
| 12 | Je energiehuishouding | Energiegevers en energienemers, goed voor jezelf zorgen | Volgt t.z.t. |
| 13 | Time management | Overzicht creëren in alle taken, keuzes maken, prioriteiten stellen. | Volgt t.z.t. |
| 14 | Succesvolle verandering | Plan van aanpak, inzet persoonlijk kwaliteiten | Volgt t.z.t. |
| 15 | Informatie overload | “Infobesitas”, omgaan met gezondheidshypes, betrouwbare bronnen van informatie | Volgt t.z.t. |
| 16 | Op eigen voet verder | Steun zoeken, persoonlijke kracht | Volgt t.z.t. |

Van u wordt verwacht dat u alle bijeenkomsten op tijd aanwezig bent. Mocht u een geldige reden hebben waarom u er onverhoopt niet bij kan zijn dan kan u zich op voorhand afmelden via onderstaand telefoonnummer.

Graag ga ik samen met u de uitdaging aan om uw leefstijl te veranderen!

Met gezonde groet,

Kim Heynen

Leefstijlcoach Kim  
06-16533625  
[info@leefstijlcoachkim.nl](mailto:info@leefstijlcoachkim.nl)