



Incompany Leefstijl programma COOL

Een programma voor bedrijven die een slag willen slaan met vitaliteit

Een kosteloos bewezen en gedegen leefstijlprogramma aanbieden voor je medewerkers

Leefstijlprogramma COOL

Een bewezen effectief leefstijlprogramma voor je medewerkers, die vergoed wordt door de zorgverzekeraars.

Onze leefstijlcoaches zijn gespecialiseerd in het begeleiden van werknemers die veel drempels ervaren en weinig tot geen affiniteit hebben met sport en gezonde leefstijl.

De gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) COOL is een programma ter ondersteuning van het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl. Het programma richt zich voornamelijk op afvallen en gedragsverandering.



Waarom dit leefstijl programma?

- ✓ Volledig vergoed door de zorgverzekeraar
- ✓ Verminderd ziekteverzuim en minder kosten nu en in de toekomst
- ✓ Medewerkers komen lekkerder in hun vel en zijn daardoor productiever
- ✓ Bewezen effectief programma
- ✓ Wordt uitgevoerd door gediplomeerd leefstijlcoaches
- ✓ Is gericht op alle facetten van vitaliteit



50%

Van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht



1/3

Van de Nederlanders heeft 2 of meer chronische ziektes



80%

Van alle chronische ziektes wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl

Wat houdt het programma in?

- ✓ Groepsbijeenkomsten en individuele coaching
- ✓ Focus op arbeidsgerelateerde thema's
- ✓ Gericht op sociale cohesie binnen de organisatie

Het doel van het programma is:

Het verbeteren en behouden van een gezonde leefstijl en een gewichtsafname van gemiddeld 5 tot 10%.



Voor wie is het programma bedoelt?

Voor alle medewerkers in je organisatie of bedrijf, die aan de slag willen met hun gezondheid. Denk hierbij aan de doelen;

- De last werkdruk verminderen
- Stressreductie
- Afvallen
- Lekker in je vel zitten
- Fitter worden



Wat kunnen deelnemers verwachten?

De opzet van COOL: 8 individuele gesprekken waarbij in wordt gegaan op de persoonlijke doelen en 16 groepsbijeenkomsten waar er verschillende thema's rondom gezonde leefstijl worden behandeld. Thema's die onder andere aan de orde komen zijn:

- ✓ Bewegen
- ✓ Voeding
- ✓ Ontspanning
- ✓ Stress
- ✓ Slaap



Wat kost het programma?

| | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|
| Kosten per deelnemer | | €1.179 |
| ▪ Intakefase | | €77 |
| ▪ Behandelfase | | €731 |
| ▪ Onderhoudsfase | | €371 |
| Totaal kosten per groep | (max. 14 deelnemers per groep) | €16.506 |
| Totale kosten | | €0.00 |



Vraag nu volledig kosteloos het programma aan

Gaat jouw organisatie ook aan de slag met vitaliteit?
Meld je dan vandaag nog aan.

✉ vital-up@sportbedrijfarnhem.nl

☎ 06 – 180 10 734

Kijk voor meer informatie op:
[Leefstijlcoach programma's - Vital-up](#)

Vital-up is dé expert en eerste aanbieder in Nederland van het incompany COOL programma!

