

# Gezond leven en meer bewegen



Iedereen wil zich gezond voelen, alleen is dat niet altijd even gemakkelijk. Soms omdat je zorgen hebt over bijvoorbeeld geld of over je werk. Wij kunnen je helpen met het programma **De Gecombineerde Leefstijlinterventie**, of afgekort **GLI**.

De GLI biedt jou de kans om samen met een leefstijlcoach aan de slag te gaan. Samen is het vaak gemakkelijker en veel gezelliger.

## Geen eigen risico

Als je verzekerd bent bij Menzis wordt het GLI programma vergoed en je betaalt geen eigen risico.

## Video Gecombineerde Leefstijlinterventie



In een video leggen we alles uit over de GLI. Scan de QR-code om de video te bekijken.

## GLI programma duurt twee jaar

Je wordt twee jaar begeleid door de leefstijlcoach. Je komt met de groep bij elkaar en je kan ook af en toe alleen met de leefstijlcoach spreken. Na twee jaar weet je hoe je het beste gezond kunt leven en hoe je dit zelfstandig kan volhouden.

## Extra Bewegen

Je kan ook deelnemen aan beweegactiviteiten.

Een beweegcoach van de gemeente helpt je daar bij. Je ontdekt wat jij leuk vindt en hoe je met plezier kan blijven bewegen in de buurt. Samen bewegen maakt het leuk en gezellig! De beweegcoach weet ook welke activiteiten gratis zijn en welke een vergoeding vragen.

## Huisarts

Wil je meedoen? Ga dan naar de huisarts voor een verwijsbrief.