

start	6 mnd	1e jaar	2e jaar
Uitleg CM		Evaluatie	Eind
Intake LSC		Begeleiding van de leefstijlcoach 1 x per 3 maanden	
Intake D	Ongeveer 4/5x naar de dietist		
Trainer: zaal 1 x pw; maximaal 6 mnd.		Zelfstandig sporten; €20 (buiten de SLIMMER groepen om).	
Voorlichting	**	**	**
Tip BM		Contact BM om eventueel verder elders te bewegen/sporten.	

CaseManager CM	Dick	06-22422898	Aanspreekpunt.
Leefstijlcoach LSC	Lena	06-38297466	Individuele gesprekken, na 6 mnd tot 2 jaar, coachen gezonde leefstijl,
Leefstijlcoach LSC	Loudi	06-37128590	voorlichting positief denken, uitleg stress en ontspanning en preventie.
Dietist D	Paula	06-42249149	Persoonlijk plan voeding , gewicht, buikomvang, individuele gesprekken.
Trainer	Dick, Loudi, Yvon	055-5433222	Begeleiden 1 x pw zaal trainingen , met extra voorlichtingen, 6mnd lang.
Beweegmakelaar BM	Rik & Kitty	06-83572499	Samen zoeken naar de juiste beweegactiviteiten in de buurt.

Wilt u stoppen met SLIMMER of even pauzeren: altijd melden bij Dick, het programma loopt anders door.
 Belangrijke website; www.nogslimmer.nl Bekijk deze website goed! Wachtwoord = gezondeleefstijl.
 Bij vragen of opmerkingen; 055-5433222 slimmer@koopmansfysiotherapie.nl

SCHEMA	trainingen met begeleiding		
maa	13:00	14:00	Dick
	17:00	18:00	Loudi
din	11:00	12:00	Dick
	19:00	20:00	Yvon
woe	13:00	14:00	Dick
don	16:00	17:00	Yvon
vrij	10:00	11:00	Loudi
	13:00	14:00	Dick

Protocol

1. Kort gesprek van 15 minuten met CaseManager (Dick).
2. Afspraak met de LeefStijlCoach van 1 uur.
3. Afspraak met de Dietist van 1 uur.
4. Met Dick overleg plannen zaal training.

LEEFSTIJL

Terugval preventie. Positief denken.

VOEDING

Uitleg goede voeding. Omgang moeilijke momenten.

BEWEGEN

Uitleg wekelijkse opbouw bewegen en activiteiten.

SLAAP, STRESS EN ONTSPANNING

Uitleg wat hormonen doen. Uitleg stress & ontspanning.



****Voorlichting Avonden SLIMMER**