

# INFORMATIE

voor de Cool-deelnemer

## Doe je mee met Cool?

Cool staat voor Coaching op Leefstijl en wordt vergoed door de basisverzekering zonder dat hierbij het eigen risico wordt aangesproken.

Cool is niet het zoveelste dieet, maar het doet veel meer. Met behulp van je Cool-coach ga je met je voedingspatroon aan de slag en ook beweging, slaap, stress, ontspanning en positieve gezondheid komen aan bod. Jij als deelnemer staat aan het roer. Je kiest zelf waarmee je aan de slag gaat en hoe je dit doet. De Cool-coach en de groep ondersteunen je daarbij.

## Cool doe je niet alleen maar samen

Twee jaar lang heb je één-op-één gesprekken met je Cool-coach en groepsessies met je Cool-coach en mede-deelnemers.



**Cool**  
COACHING OP LEEFSTIJL

## Wat kun je verwachten van Cool?

- Je wordt gedurende twee jaar begeleid door één persoon: de Cool-coach.
- Je werkt samen met jouw Cool-coach aan veranderingen in je leefstijl. Met je leefstijl bedoelen we voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning. De Cool-coach ondersteunt je om je gedrag te veranderen waarbij jij de regie houdt.
- Je kijkt samen met je Cool-coach naar wat er nu al goed gaat zodat je dit kunt doorzetten en uitbreiden.
- Samen met je Cool-coach stel je doelen en acties op waarmee je in jouw eigen tempo aan het werk gaat.
- Je gaat ook zelf aan de slag met een vorm van bewegen of sporten die bij jou past. De buurtsportcoach komt tijdens een bijeenkomst tips geven.
- Je wordt onderdeel van Cool met landelijk meer dan 500 Cool-coaches en met bewezen goede resultaten. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers afvallen en dat hun kwaliteit van leven flink verbetert.
- Deelnemers en Cool-coaches werken naar dezelfde doelen toe: jou de vaardigheden leren om zelf met je leefstijl aan de slag te blijven gaan. Niet alleen de komende twee jaar, maar ook daarna.

**Cool**  
COACHING OP LEEFSTIJL

## Wie kan er meedoen?

Je kunt je aanmelden voor Cool als je:

- 18 jaar of ouder bent,
- een BMI hebt tussen 25 en 30 én daarnaast slaappneeu of artrose of een vergrote buikomvang of (een verhoogd risico op) diabetes of hart- en vaatziekten hebt,
- of als je een BMI van meer dan 30 hebt,
- en gemotiveerd bent om met je eigen leefstijl aan de slag te gaan.

# INFORMATIE

voor de Cool-deelnemer

## Wat verwachten we van jou?

Deelname aan Cool is kosteloos maar we verwachten van jou dat je zoveel mogelijk bij alle sessies aanwezig bent. Je wordt onderdeel van een Cool-groep die samen het traject doorloopt.

We verwachten dat je actief mee doet in de groep en ook tussen de sessies door aan de slag gaat met de doelen en acties die je samen met je Cool-coach hebt opgesteld.



Informatie over Cool in jouw buurt:



**Mariska Aanhane**  
Leefstijlcoach

06 23 22 14 02

[info@aanhanecoachingenadvies.nl](mailto:info@aanhanecoachingenadvies.nl)

[www.aanhanecoachingenadvies.nl](http://www.aanhanecoachingenadvies.nl)



## Hoe kun je je aanmelden?

Je huisarts of internist kan je doorverwijzen naar een Cool-coach bij jou in de buurt. Je mag ook zelf contact opnemen met een Cool-coach. Voordat je je eerste afspraak hebt met je Cool-coach, heb je wel de verwijzing van je arts nodig.

Op de website <https://leefstijlinterventies.nl/leefstijlcoach-zoeken/> kun je een overzicht vinden van alle Cool-coaches in Nederland.