

Sinds begin dit jaar ben ik gecertificeerd als Gecombineerde Leefstijlcoach GLI. Deze manier van begeleiding past volledig in het concept van Annemarie Voor Zorg Met Zorg. Een individuele bewustwording waarin de samenhang tussen lichaam en geest centraal staan.



Gecombineerde Leefstijlinterventie GLI

Gecombineerde Leefstijl Interventie GLI is een interventie die zich richt op begeleiding en ondersteuning bij bewustwording en verandering van gedrag. Het betreft hier advies en begeleiding op gebied van beweging, voeding, ontspanning in relatie tot leefstijl en advies en begeleiding bij stress en/of slaap.

Om de Gecombineerde Leefstijl Interventie aan te mogen bieden zijn voor fysiotherapeuten aanvullende kennis, vaardigheden en attitudes vereist om te voldoen aan de competenties van de HBO leefstijlcoach. De GLI wordt vergoed vanuit het basispakket van de ziektekostenverzekering op verwijzing van de huisarts.

Persoonlijke begeleiding voor iedereen die graag een gezondere leefstijl wil ontwikkelen.

Je leefstijl is van grote invloed op je gezondheid. Natuurlijk is dat niet de enige factor die een gezond leven garandeert, maar het vormt wel een belangrijke basis om ziektes zoveel mogelijk te voorkomen, klachten te verminderen en een sneller herstel te bespoedigen. Wanneer je met je leefstijl op een positieve

manier aan de slag gaat, neem je regie over je eigen vitaliteit. Ik help daar graag bij!

Ik werk met een gecombineerd leefstijlprogramma, dat volledig wordt aangepast aan de medische achtergrond van de cliënt, waarin alles draait om de voorkeuren en doelen van de individuele cliënt. Ik heb o.a. veel ervaring met begeleiding bij diabetes, fibromyalgie, stress/burn-out- en slaapklachten, overgewicht, nek- en schouderklachten, lage rugklachten en klachten op basis van artrose.



Ieder traject start bij mij met een individuele analyse van de cliënt, zodat ik de startsituatie goed in kaart kan brengen en een passend individueel plan van begeleiding kan maken. Geïnteresseerd geraakt naar een fitter en vitaler leven, aan de slag met de ballast in je leven om weer meer in balans te komen? Of zijn er misschien twijfels, andere vragen of is er nog meer informatie nodig om in te stappen? Vul het **contactformulier op de website** in voor meer **informatie** of voor het **direct aanvragen van een persoonlijke analyse. Telefonisch contact opnemen kan ook.** Ik beantwoord indien mogelijk dezelfde werkdag nog alle vragen of plan direct een afspraak in.