



LEEFSTIJL & DIABETES CHALLENGE

Helaas is het aantal diabeten in Nederland sterk groeiend, (in Nederland hebben inmiddels vier op de tien Nederlanders last van een chronische aandoening en de verwachting is dat dit aantal de komende jaren verder zal oplopen (VSG)), maar tevens is bekend dat mensen met diabetes, en dan met name type 2 diabetes, met een adequate leefstijl interventie, de problemen van diabetes kunnen minimaliseren. Onderzoek wijst zelfs uit dat een lichte vorm van diabetes type 2 geheel kan verdwijnen door een aantal leefstijl aanpassingen.

Vanuit Fit!vak en TNO is er in 2014 een kennisdossier en protocol diabetes opgesteld, bedoeld om leefstijl-begeleiders wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen aan te reiken, waarmee ze mensen met diabetes resultaatgericht kunnen begeleiden.

Omdat bewegen een sterk preventieve en vitaliserende werking heeft voor de symptomen van diabetes en omdat juist leefstijl vaak oorzaak is van diabetes, kan een kleine aanpassing ook al veel betekenen in de leefkwaliteit.

Voor het Leefstijl- en diabetes challenge programma is

het TNO kennisdossier en protocol vertaald naar praktische informatie voor de deelnemer en naar een coach programma waarin bewegen, voeding en mentale kracht centraal staan.

De coaches zijn opgeleid tot erkend Beweeg- en leefstijl deskundige (Pre)-diabetes en vormen vaak de gewenste stok achter de deur om door te zetten naar duurzaam resultaat.

Het Leefstijl- en diabetes challenge programma start met een Health- en Fitcheck, een persoonlijke doelstelling analyse en een persoonlijk beweegplan. Dat gebeurt in de eerste coach sessie, die gratis is. Tevens worden de programma deelname voorwaarden toegelicht in de eerste coach afspraak. Bij deelname volgt daarna een coach sessie met een voedingsanalyse en voedingsadvies, een coach sessie over mentale kracht en een coach sessie over motivatie en het resultaat een leven lang vasthouden.

Ga naar onderstaande website om in te schrijven voor de gratis eerste coach sessie.

Doe mee aan de leefstijl- en diabetes challenge en reset je leefstijl!