



Fit worden en blijven

Met behulp van de
leefstijl- en sportcoach

Leefstijl, wat is dat eigenlijk?

Leefstijl is letterlijk de manier waarop je leeft. De keuzes die je elke dag maakt, hebben invloed op je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan goed slapen en een gezond dag- en nachtritme, regelmatig bewegen, gezond eten en drinken, niet roken en de tijd nemen voor ontspanning.

*‘Bewegen geeft mij
meer zelfvertrouwen’*

Wat heb ik eraan?

Een gezonde leefstijl zorgt voor een betere lichamelijke en psychische gezondheid. Door te bewegen kun je minder depressief of angstig zijn. Of minder gevoelig voor psychoses. Ook gezonde voeding kan ervoor zorgen dat jij je beter voelt. Net als voldoende slaap en ontspanning. Dit hangt allemaal met elkaar samen. Ga je bijvoorbeeld meer bewegen, dan kan het zijn dat je ook beter gaat slapen of gezonder gaat eten.

Hoe zet ik de eerste stap?

In jouw buurt of stad zijn vaak veel mogelijkheden om bijvoorbeeld meer te gaan bewegen. Als dit (nog) niet bij jou past, kijken we eerst naar jouw wensen en motivatie. Wat vind je belangrijk voor jouw gezondheid en wat wil je bereiken? Een leefstijlcoach of sport- en beweegcoach kan je dan helpen om de eerste stap te zetten.

Ook kun je bij Lister meedoen aan activiteiten in een groep. Je kunt samen met anderen sporten en bewegen of bijvoorbeeld cursussen volgen over slapen, voeding en roken. Ben je benieuwd waar je aan mee kunt doen? Kijk dan op lister.nl/activiteiten of vraag het aan je begeleider, leefstijlcoach of sport- en beweegcoach.

LISTER
Samen werken aan herstel

*Benieuwd waar je aan mee kunt doen?
Kijk op: www.lister.nl/activiteiten*

Een leefstijlcoach, iets voor jou?

Wil je graag stoppen met roken? Of wil je bijvoorbeeld leren hoe je een gezonde maaltijd klaarmaakt? Heb je veel stress of slaap je slecht en zoek je daar een oplossing voor? Een leefstijlcoach ondersteunt je in het maken van gezonde(re) keuzes. Dat helpt je om je lichamelijke én psychische gezondheid te verbeteren.



Of liever een sport- en beweegcoach?

Een sport- en beweegcoach helpt je om in beweging te komen en te blijven. Wat vind je leuk, wat is je conditie en wat zou je graag willen bereiken? Samen gaan jullie aan de slag. Dat kan in hele kleine stapjes, waardoor iedereen kan bewegen. Bewegen is goed voor je lichamelijke gezondheid, maar heeft ook een positief effect op hoe jij je voelt.



Samen.

Met Lister.

Ik ben er voor jou!

Naam:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

- ☐ Leefstijlcoach
- ☐ Sport- en beweegcoach