



Werken aan je gezondheid is goed voor je lijf maar ook voor jouw herstel. Want wie zich gezonder voelt en meer energie heeft, kan vaak meer aan. Je krijgt meer zin om dingen te ondernemen.

Waar ga jij de winst pakken? Jouw leefstijlcoach helpt om een concreet doel te stellen én te bereiken. Jij bepaalt zelf wat je doel is. Dat kan klein of groot zijn.

Kies jouw eigen doel met haalbare acties.



Interesse?

Bespreek dit met je behandelaar.  
Aanmelden kan via [gezond@roads.nl](mailto:gezond@roads.nl)



Doe mee aan  
het **Gezond Vooruit**  
programma



Leefstijl coaching



## Wil jij je gezonder en vitaler voelen?

Maar weet je niet zo goed hoe je dat moet aanpakken of vind je het moeilijk om ermee te beginnen? Samen met een leefstijlcoach van Roads lukt dit wel. Een klein doel bereiken kan al een groot effect hebben.

### Roads helpt je

Waar mogelijk motiveert Roads je tot een gezonder en vitaler leven. Dit doet Roads op verschillende manieren:

- Begeleiding van een leefstijlcoach van Roads.
- Roads organiseert veel activiteiten en cursussen op het gebied van een gezonde leefstijl en beweging.
- Deelname aan de training 'Voel je vrij! Stoppen met roken'.
- Ook kan Roads je helpen op het gebied van werk, dagbesteding en sociale contacten.

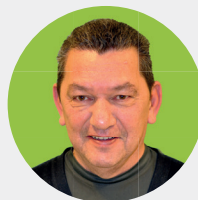


Otto

*"Ik mis vriendschap en liefde. De leefstijlgesprekken hebben mij geleerd te praten over eenzaamheid en intimiteit. Ik voel mij begrepen en ik ben goed op weg."*

### Hoe werkt leefstijlcoaching?

- Meld je zelf aan via [gezond@roads.nl](mailto:gezond@roads.nl) of vraag het aan via jouw behandelaar.
- Je praat met jouw leefstijlcoach over het belang van een gezonde leefstijl. Je krijgt inzicht en leert wat gezonde en minder gezonde keuzes zijn.
- Je bepaalt welk doel je wilt bereiken en welke acties je gaat ondernemen en je maakt een persoonlijk actieplan.
- We maken gebruik van de website [www.leefstijlbeeld.nl](http://www.leefstijlbeeld.nl). Deze website helpt bij het praten over jouw leefstijl. De site geeft je ook informatie over wat wel en niet gezond is.



Piet

*"Als je het doet, doe het dan goed! Dat is mijn motto. Door gesprekken met mijn leefstijlcoach schiet ik hier niet meer in door en voel ik mij meer in balans."*

### Wist je dat.....

- Gezond eten helemaal niet duur hoeft te zijn?
- Een energiedrankje alleen maar een oppeppend gevoel geeft, maar geen langdurige energie?
- Een half uur bewegen per dag je al een veel fitter gevoel geeft?
- Als je lekker in je vel zit, je meer openstaat voor contact met andere mensen?
- Door gezond te leven, de dosis van de medicatie vaak omlaag kan waardoor je minder last van bijwerkingen kunt krijgen?
- Alcohol slecht is voor de nachtrust en veel calorieën bevat?
- Een gezonde leefstijl helpt bij een optimaal dag/nacht ritme?



Esther

*"Ik ben eindelijk gestopt met roken. Ik voel mij lichtjes, een héérlijk gevoel nu ik niet meer rook."*

Vraag jouw behandelaar om meer informatie of meld je aan voor leefstijlcoaching via [gezond@roads.nl](mailto:gezond@roads.nl)