



Het
leefstijl werkboek

voor de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)

 DiëtistenCoalitie Rotterdam

 www.dietistencoalitie010.nl

 rijmondokters

 www.rijmondokters.nl

Colofon

Eerste druk, 2024

© 2024, Jolande van Teeffelen, Lisette Kuik & Ellen Jacobs (tekst)

© 2024, Esmee Vermeulen (vormgeving)

Auteurs: Jolande van Teeffelen, Lisette Kuik & Ellen Jacobs

Vormgeving: Esmee Vermeulen

Ontwikkeld door: DiëtistenCoalitie Rotterdam

Ondersteund door: Rijnmond Dokters



Voorwoord

Gefeliciteerd! U heeft dit werkboek ontvangen en dat betekent dat u meedoet aan de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). U heeft besloten om de komende twee jaar aan uw leefstijl te werken, wat een grote stap is naar een betere gezondheid!

Een gezondere leefstijl omvat verschillende thema's. Wij gaan u begeleiden op de thema's: voeding, beweging, stress en ontspanning, slaap, middelen en verbinding. We doen dit stap voor stap, zodat u steeds meer controle krijgt over uw eigen leefstijl.

Dit werkboek is uw gids tijdens het GLI-traject. Neem het mee naar elk gesprek met uw coach. In dit werkboek kunt u uw afspraken, doelen en vorderingen noteren. Het bevat informatie over verschillende onderwerpen rondom leefstijl, groepsbijeenkomsten, formulieren en vragenlijsten die gebruikt kunnen worden tijdens de coachgesprekken. Kortom, het is een handig boek voor de komende tijd en een nuttig naslagwerk voor later.

Veel succes!



Inhoud

	6	De eerste stap Wat is uw motivatie?
	10	Het leefstijlroer Welke richting kiest u?
	16	Voeding Voed uzelf met het beste
	29	Bewegen Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
	36	Ontspanning Stress is killing. Letterlijk!
	42	Slaap Door goed te slapen, worden uw dromen werkelijkheid!
	48	Middelen Bevrijd uzelf van sigaretten, drugs en alcohol
	53	Verbinding Zorg voor contact met mensen die u energie geven!
	56	Coachdocumenten Oefening baart kunst!
	74	Persoonlijke meetgegevens en vorderingen Elke stap is er één
	81	Afspraken Wat zijn uw afspraken?

Personalia

Op dit formulier vult u uw persoonlijke gegevens in. Ook is op dit formulier ruimte voor de contactgegevens van uw leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtist.

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

GLI-groep:

Huisarts:

Leefstijlcoach:


Diëtist:

Fysiotherapeut:




Andere zorgverleners:



De eerste stap naar een gezondere leefstijl

 **U heeft de beslissing genomen om iets aan uw leefstijl te veranderen. Anders zou dit boek nu niet voor u liggen. Maar heeft u de juiste motivatie om gedrag voor eens en voor altijd te veranderen? Voelt u de noodzaak om te veranderen?**

  Motivatie komt in verschillende vormen. Extrinsieke motivatie is de drive om activiteiten te ondernemen om een specifiek doel te bereiken. U doet dit omdat het 'moet', bijvoorbeeld omdat de huisarts heeft aanbevolen de GLI te volgen, of omdat uw zoon/dochter vindt dat u echt iets aan uw conditie moet doen. Vaak is externe motivatie de eerste aanzet.

   Het is krachtiger wanneer de motivatie van binnenuit komt, wat intrinsieke motivatie wordt genoemd. U wilt bijvoorbeeld uw energieniveau verhogen, uw stemming verbeteren en uw algehele gezondheid bevorderen. Deze motivatie komt van binnenuit, gebaseerd op eigen persoonlijke waarden en doelen en niet zozeer op externe factoren zoals sociale druk of de verwachtingen van anderen. U voelt een oprechte drang om gezondere keuzes te maken omdat u gelooft dat het uw leven op een positieve manier zal beïnvloeden.

Om uw leefstijl blijvend te veranderen, is er een noodzaak nodig om de gewenste situatie te bereiken. Stel uzelf duidelijke vragen en onderzoek wat u diep van binnen motiveert om te gaan veranderen.

Wat is de aanleiding om te starten met dit GLI traject?

Wat wilt u graag bereiken?

Waar staat u nu?

Hoe komt het dat u dit zo graag wilt veranderen?

Waarom is dit tot op heden nog niet gelukt?

Welke voordelen leveren de verandering(en) op?



Zijn er ook nadelen? Zo ja, welke?



Hoe verwacht u dat u zich voelt wanneer u de gewenste situatie heeft bereikt?



Wat is er volgens u nodig om de gewenste situatie te bereiken?



Hoe belangrijk is de gewenste situatie voor u?

Niet belangrijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erg belangrijk

Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het gaat lukken?

Geen vertrouwen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Veel vertrouwen

Conclusie: wat gebeurt er als u niets verandert?

Coachdocument

SWOT analyse

Breng uw Strengths (sterke punten), Weaknesses (zwakke punten), Opportunities (Kansen) en Threats (Bedreigingen) in kaart. Gebruik uw sterke punten en kansen om leefstijlverandering voor elkaar te krijgen en maak een plan om met zwaktes en bedreigingen om te gaan.

Wat zijn uw sterke punten?

Wat vinden anderen uw sterke punten? Wat doet u al goed? Waardoor lukken dingen bij u?

Wat zijn uw zwakke punten?

Wat zou u kunnen verbeteren? Wat zijn uw zwakke momenten? Waardoor lukt het niet?

Welke kansen zijn er?

Welke kansen zijn er in uw omgeving? Zijn er gezinsleden of vrienden die ook willen veranderen? Wie kunt u inschakelen als hulp?

Wat zijn mogelijke bedreigingen?

Welke obstakels zijn er? Welke gevaren liggen op de loer? Zijn er moeilijke situaties de komende tijd?

