

# Samen in de strijd tegen inactiviteit, overgewicht en diabetes!



## Nieuwe Gezondheid haakt in op het 'Nationaal Programma Preventie' met het Overgewicht Preventie Plan!

Het VWS Nationaal Programma Preventie is gestart in 2014 en heeft als doel een vermindering van de groei van het aantal mensen met een chronische ziekte. De focus van het programma ligt op minder alcohol, roken, depressie, diabetes, overgewicht en meer bewegen.

Met het programma 'Alles is Gezondheid' zet het Nationaal Programma Preventie in op samenwerking met verschillende partijen waaronder maatschappelijke partners, gemeenten, en het bedrijfsleven. Met een belofte ('pledge') verbinden organisaties zich aan de doelen van het Nationaal Programma Preventie. 2017 is het jaar dat Nieuwe Gezondheid inhaakt op deze beweging.



Binnen Nieuwe Gezondheid steken verschillende partijen de handen in elkaar om met name de problematiek rondom overgewicht, diabetes en inactiviteit aan te pakken. X-Fitt is een succesvol afslank programma waarin mensen in een groep 12 weken lang aan de slag gaan met bewegen, sport, spieren en voeding. De Nieuwe Gezondheid Leefstijl en coach afslank challenge is een succesvol coach programma waarin deelnemers een op een begeleid worden om het aangeleerde gedrag ook vol te kunnen blijven houden. Beide programma's samen beschikken over een netwerk van ongeveer 50 locaties, waardoor er al een redelijke landelijke dekking is.

Vanuit Nieuwe Gezondheid worden trainers, begeleiders en coaches (o.a. via e-learning) getraind en doorlopend bijgeschoold om te blijven bijleren op het gebied van effectief bewegen, gezonde voeding en mentale begeleiding, een wereld die altijd in beweging is.

Er wordt een deelnemers educatie en inspiratie programma aangeboden om deelnemers als het ware op te leiden tot leefstijlcoach van zichzelf en elke twee maanden wordt een nieuw leefstijl thema aangereikt in de vorm van een Factsheet, filmpje en inspiratieposter. De informatie komt vanuit Positieve Gezondheid, WHO, Gezondheidsraad en Kenniscentrum Sport (voorheen NISB). Maar ook leveranciers zetten hun schouders onder deze beweging zoals Matrix, Life Fitness, hart for her en Body Life.

Overgewicht en diabetes zijn met name leefstijl gerelateerde aandoeningen en door de juiste informatie, laagdrempelig aangeboden en goed begeleid kan er fantastisch en duurzaam resultaat bereikt worden. Overgewicht de wereld uit zal wat te hoog gegrepen zijn, maar een trendbreuk in de groei van overgewicht, diabetes en obesitas is zeker de doelstelling.

Je kan als individu of organisatie op de gratis variant Nieuwe Gezondheid ambassadeur inhaken. Je kan ook kiezen voor het leefstijl en overgewicht club e-learning programma in Nieuwe Gezondheid steunpunt of Steunpunt plus, waarvoor we een kleine bijdrage per maand vragen, met name om door te kunnen blijven ontwikkelen, o.a. op gebied van educatie voor gedragsverandering begeleiding.

We hopen je als partner te mogen begroeten in deze Nieuwe Gezondheid beweging. Op de volgende pagina's meer inhoudelijke informatie.

# Nieuwe Gezondheid ambassadeur

## Leefstijl als Medicijn promotor in de regio!

Er wordt al jaren over gepraat, we moeten meer naar primaire preventie en gezondheid moet vanuit de buurt gestimuleerd worden. Het wordt tijd om deze visie om te zetten in daden, dat doen wij samen met Nieuwe Gezondheid. In dit document, inzage in wat Nieuwe Gezondheid precies is.

### Nieuwe Gezondheid ambassadeurs

Ben je een professional die met mensen omgaat, dat kan zijn een trainer, praktijk ondersteuner, Gewichtsconsulent, voorlichter, bewegemaatje, huisarts, diëtist, docent, personal trainer, zorg- en welzijn medewerker, of een andere functie waarin je begeleidt, adviseert, ondersteunt, coacht, behandelt of voorlicht, dan is deze informatie aan jou gericht. Nieuwe Gezondheid bouwt namelijk aan een netwerk van professionals die geloven in de kracht van leefstijl als gezondheidsmedicijn en die er samen de schouders onder willen zetten om van Nederland een gezonder land te maken.

Nieuwe Gezondheid reikt je als professional elke twee maanden een uitgewerkt leefstijl thema aan, gebaseerd op o.a. de WHO beweging- en preventie richtlijnen, de Gezondheidsraad voedingsrichtlijnen en het model Positieve Gezondheid. In de komende 12 maanden staat het thema overgewicht preventie centraal.

Op basis van de gezonde richtlijnen ontwikkelt Nieuwe Gezondheid elke 2 maanden;;

- Een thema uitgewerkt in een factsheet
- Een inspiratie poster
- Een Gezond en Vitaal nieuwsbrief
- Een informatie video
- Een e-tip programma van 30 dagen

Als Nieuwe Gezondheid ambassadeur krijg je elke twee maanden deze stukken aangereikt, samen met een Nieuwe Gezondheid Update nieuwsbrief, een compacte nieuwsbrief over de toepassing van het leefstijl thema vanuit de professional. Ook ontvang je een login voor de Leefstijlclub website met daarin de beschikking over o.a. Bewegen is Medicijn e-learning programma's en Bewegen is Medicijn bekendmakingsmaterialen.

### Vermelding als Nieuwe Gezondheid ambassadeur

Als professional ambassadeur wordt je vermeld op de website van Nieuwe Gezondheid en Leefstijlclub.

### Investering

Het Nieuwe Gezondheid ambassadeurschap is geheel gratis. De enige voorwaarde is dat de ambassadeur de Nieuwe Gezondheid pledge ondersteunt en de materialen aan een achterban verspreidt, elke 2 maanden.



## Nieuwe Gezondheid steunpunt

### Inspireren en expertise ontwikkeling

Als Nieuwe Gezondheid steunpunt ben je het leefstijl inspiratie centrum van de regio. Je krijgt elke 2 maanden een nieuw leefstijl thema uitgewerkt, gebaseerd op wetenschappelijk gevalideerde leefstijl richtlijnen, om te delen met de achterban. Je krijgt tevens de mogelijkheid om elk lid, elke werknemer of elke cliënt, via een eigen beheerders portaal, een eigen leefstijl account cadeau te doen waarin men verschillende consument gerichte e-learning programma's kan volgen, een leefstijl SWITCH kan kiezen en beschikt over het Nieuwe Gezondheid dossier.

### Kennisontwikkeling voor het gehele team

Om het kennisniveau van de HR afdeling of het gehele team te optimaliseren op gebied van overgewicht preventie, krijg je een uitgebreid e-learning programma ter beschikking (van niveau 0.5 t/m niveau 3 (A) theorie), waarin het management bepaalt wie welk programma volgt. Additioneel kan je er als steunpunt voor kiezen om de FitCoach applicatie en/of de Leefstijl Challenge programma's aan te bieden en/of zelf Nieuwe Gezondheid lezingen te geven voor de achterban en aan bedrijven.

### De strijd aan met overgewicht!

Omdat overgewicht een belangrijk maatschappelijk probleem is en de aanpak daarvan een speerpunt van Nieuwe Gezondheid, krijg je als Nieuwe Gezondheid steunpunt voor alle teamleden het e-learning programma Bewegdeskundige Overgewicht en Obesitas ter beschikking. Je krijgt tevens tools aangereikt om de expertise van je team doorlopend te optimaliseren, waaronder elke 2 maanden de Nieuwe Gezondheid Pro nieuwsbrief en de volgende e-learning programma's;

- Niveau 0.5: Actief leven
- Niveau 1.0: Gezonde leefstijl
- Niveau 1.0: Bewegen is medicijn – Inzicht
- Niveau 1.5: Gezond lichaam
- Niveau 2.0: Bewegen is Medicijn - Trainer
- Niveau 3.0: Kennismaking Basis en Functionele Anatomie
- Niveau 3.0: Kennismaking Fysiologie
- Niveau 3.0: Kennismaking Trainingsleer
- Niveau 3.0: Basis- en Functionele Anatomie
- Niveau 3.0: Fysiologie
- Niveau 3.0: Trainingsleer
- Niveau 4+ - Bewegdeskundige overgewicht/obesitas

### Korting op opleidingen

- Korting van 50% voor 2 personen per jaar:
  - De 2 daagse Nieuwe Gezondheid/overgewicht preventie adviseur opleiding
  - De 2 daagse Nieuwe Gezondheid mentaal coaching opleiding
- Korting op de meerdaagse EFAA opleidingen: 5%
  - Uitgezonderd: Hardloop academie, NLP, Pilates, NirvanaFitness en Motivational Interviewing contactopleidingen

## Achterban inspireren

Als Nieuwe Gezondheid steunpunt kan je onbeperkt zelf deelnemers toevoegen op een eigen beheer omgeving in het management Leefstijlclub beheer portaal. Deelnemers ontvangen dan een login naar een persoonlijke Leefstijlclub omgeving met daarin;

Het Nieuwe Gezondheid dossier inclusief;

- De mogelijkheid om een persoonlijke **Leefstijl SWITCH** te kiezen
- Elke 2 maanden wordt een thema uitgewerkt in een factsheet
- Een thema gerichte poster
- Een korte informatie video over het thema
- Een bijbehorend coachtip programma van 30 dagen

**Leefstijlcursussen** via e-learning

- Actief Leven
- Gezonde Leefstijl
- Een gezond lichaam
- Bewegen met diabetes

**Webvideo workouts** op gebied van:

- Uithoudingsvermogen
- Flexibiliteit
- Balans
- Spierkracht

## Deelnemers volg programma

In het beheer portaal kan er voor gekozen worden om de deelnemers uitsluitend toe te voegen om ze een persoonlijk Leefstijlclub portaal aan te reiken, er kan ook voor gekozen worden om het deelnemers volg systeem als klant/cliënt beheer programma te gebruiken.

Onderdelen van dit klant beheer programma zijn;

- Deelnemers koppelen aan begeleiders
- Het Start Veilig Bewegen test protocol van Fit!vak toepassen
- Begeleidingsprotocollen koppelen aan de deelnemers
- Een deelnemers dossier
- Deelnemers in groepen plaatsen
- Een agenda module voor afspraken tussen begeleider en deelnemer

## Investing

- € 47,75 per maand Excl. Btw (€ 17.50 per maand voor ZZP).

Wil jij aan de slag als Nieuwe Gezondheid steunpunt, mail meteen naar [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl).

## Extra mogelijkheden voor Nieuwe Gezondheid steunpunten

Additioneel kan je er als steunpunt voor kiezen om de FitCoach applicatie en/of de Leefstijl Challenge programma's aan te bieden en/of zelf Nieuwe Gezondheid lezingen te geven voor de achterban en aan bedrijven (zie de voorwaarden om deze additionele opties toe te passen in de bijlagen).

### FitCoach

Ben je Nieuwe Gezondheid steunpunt, dan krijg je de beschikking over het FitCoach programma om mensen op afstand, 24/7 te begeleiden in hun beweeggedrag. Deze applicatie vergt een (gratis) telefonische training bij de opstart en vraagt een maandelijkse bijdrage per actieve gebruiker. Kijk voor meer informatie in bijlage 1.

### Leefstijl Challenge coach programma

Nieuwe Gezondheid ontwikkelde op basis van de NL Actief (voorheen Fit!vak) kennisdossiers en protocollen diabetes en overgewicht/obesitas, 4 leefstijl coach programma's, welke je als Nieuwe Gezondheid steunpunt eventueel in de regio aan kan bieden:

- Leefstijl Update: 2 coachsessies, een op gebied van bewegen, een op gebied van voeding
- Leefstijl Challenge: 4 coach sessies, de 1<sup>e</sup> op gebied van bewegen, de 2<sup>e</sup> over voeding, de 3<sup>e</sup> over mentale kracht en de 4<sup>e</sup> over de ontwikkeling van de motivatie en duurzaam resultaat.
- Leefstijl- en Afslank Challenge: eveneens 4 coach sessies, echter inhoudelijk geheel gericht op gewicht controle
- Leefstijl- en Diabetes Challenge: eveneens 4 coach sessies, echter inhoudelijk geheel gericht op gezonder leven met diabetes

Voorwaarde om deze Challenge programma's aan te kunnen bieden is deelname aan de 4 daagse Nieuwe Gezondheid coach opleiding. Voor meer informatie, vraag de informatie op via [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl).

### Zelf lezingen verzorgen en verkopen

Als Nieuwe Gezondheid steunpunt kan je ervoor kiezen zelf de Nieuwe Gezondheid lezingen in de regio te verzorgen. Je kan die lezingen voor eigen klanten verzorgen, maar ook aan bedrijven verkopen. Voorwaarde is dat minimaal 1 persoon van de organisatie de 2 daagse Excellente Presenteren training volgt waarin je ook de 4 basis lezingen krijgt aangereikt en door NLP trainingsorganisatie Vidarte getraind wordt om inspirerend voor een groep te staan.

Je ontvangt 4 inspiratie lezingen als aparte lezing, en als cursus in totaal aangereikt om te presenteren aan klanten/leden/medewerkers/cliënten/patiënten en aan bedrijven en instellingen in de regio;

- Bewegen is Medicijn
- Eet je Vitaal
- Mentale kracht
- Ontwikkel je intrinsieke motivator

Voor de inhoud van de inspiratieseminars, zie bijlage 2.

Tevens wordt je vermeld op [www.nieuwe-gezondheid.nl](http://www.nieuwe-gezondheid.nl) en [www.leefstijlclub.nl](http://www.leefstijlclub.nl) als Nieuwe Gezondheid steunpunt.

## Nieuwe Gezondheid steunpunt plus

Als Nieuwe Gezondheid steunpunt plus krijg je naast alle onderdelen van Nieuwe Gezondheid steunpunt tevens de beschikking over een aantal online organisatie tools voor optimalisatie van interne communicatie, kwaliteit en planning en je ontvangt 50% korting op de Nieuwe Gezondheid adviseur- en mentaal coaching opleiding voor een aantal deelnemers per jaar.

### Expertise ontwikkeling van het team

Aanvullend krijg je als Nieuwe Gezondheid steunpunt plus extra tools om de expertise van je team te optimaliseren, waaronder extra korting voor de Nieuwe Gezondheid opleidingen en een aantal extra e-learning programma's;

- Niveau 0.5: Actief leven
- Niveau 1.0: Gezonde leefstijl
- Niveau 1.0: Bewegen is medicijn – Inzicht
- Niveau 1.5: Gezond lichaam
- Niveau 2.0: Bewegen is Medicijn - Trainer
- Niveau 3.0: Kennismaking Basis en Functionele Anatomie
- Niveau 3.0: Kennismaking Fysiologie
- Niveau 3.0: Kennismaking Trainingsleer
- Niveau 3.0: Basis- en Functionele Anatomie
- Niveau 3.0: Fysiologie
- Niveau 3.0: Trainingsleer
- Niveau 4+ - Bewegdeskundige overgewicht/obesitas
- Niveau 4+ - Bewegdeskundige (pre)diabetes
- Niveau 4+ - Bewegdeskundige overgewicht/obesitas
- Niveau 4+ - Bijscholing Bewegdeskundige (pre)diabetes
- Niveau 4+ - Kennistoets Bewegdeskundige (pre)diabetes
- Excellente Service e-learning programma
  - 1 management e-learning module: aansturen van excellente service
  - 2 team e-learning modules: optimalisatie excellente service

Als Nieuwe Gezondheid steunpunt plus ontvang je 75% korting voor 3 personen per jaar:

- De 2 daagse Nieuwe Gezondheid/overgewicht preventie adviseur opleiding
- De 2 daagse Nieuwe Gezondheid mentaal coaching opleiding

Tevens ontvang je een korting van 5% op de meerdaagse EFAA opleidingen (Uitgezonderd: Hardloop academie, NLP, Pilates, NirvanaFitness en Motivational Interviewing contact opleidingen)

### Investing

- € 97,75 per maand Excl. Btw. (€ 34,50 per maand voor ZZP)

Wil jij aan de slag als Nieuwe Gezondheid steunpunt plus, mail meteen naar [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl).

**Optioneel zonder kosten beschikbaar voor Steunpunt plus:**

### **Online management modules**

- Team logboek voor interne communicatie: Optimale interne communicatie met mogelijkheden om afdelingslogboeken op te stellen, inclusief mail bevestiging en vraag naar leesbevestiging.
- Organisatie plan- en afspraken beheer module: Alle jaarlijks terugkerende activiteiten in een online planning, toegekend aan eindverantwoordelijken. Daarin opgenomen alle afspraken en acties uit bv meetings. Voor iedereen optimaal inzicht in eindverantwoordelijkheden.
- Klachten registratie- en beweeg module: Klachten geregistreerd, toegekend aan verantwoordelijke en uitvoerder, inclusief prioriteiten systeem en eventuele terugkoppeling.
- Document beschikbaarheid module: Iedere medewerker krijgt met deze module de documenten online als download ter beschikking die voor hem of haar van belang zijn.



## Bijlage 1: FitCoach

Begeleid mensen in hun totale beweeggedrag, krijg inzage in het beweegpatroon 24/7, start gezamenlijke beweeg challenges met bedrijven en groepen en maak gebruik van een uniek geautomatiseerd beweegcoach trigger programma, die jou als begeleider en de deelnemer informeert over o.a. het behalen van records en het terugvallen van beweeggedrag.



### Inhoud Nieuwe Gezondheid FitCoach

Ben je Ben je FitCoach begeleiding organisatie, dan gebruik je het FitCoach programma om leden/klanten/werknemers/ cliënten te begeleiden in het beweegpatroon 24/7. Je wordt als het ware de leefstijl beweegcoach die het totale beweegpatroon kan monitoren en daarop op afstand, kan coachen.

Je krijgt een FitCoach/Leefstijlclub portaal ter beschikking waarin je deelnemers met verschillende activity trackers en Apps kan koppelen en mee kan kijken als coach naar dat beweegpatroon. Tevens kan je dan gebruik maken van diverse afstand coach diensten zoals de geautomatiseerde coachtip trigger mails, die automatisch gestuurd worden als de deelnemer een dalende tendens heeft, een record behaald of een doel bereikt heeft. Je kan mensen aan groepen en bedrijven koppelen en met deze groepen beweeg/activiteiten challenges opstarten, maar dat kan ook met de individuele deelnemers onderling.

Je krijgt tevens een leefstijl/Nieuwe Gezondheid portaal ter beschikking waarmee je elke deelnemer een eigen portaal kan aanreiken met daarin het Nieuwe Gezondheid dossier, leefstijl e-learning, een online oefenplan en meer. Je kan in het overkoepelende eigen coach portaal leden koppelen aan begeleiders en protocollen en het programma bevat de nieuwe Fit!Vak Leefstijl- en beweeg analyse, een totaal intake/test protocol voor een veilige opstart van bewegen en sport.



De kosten om deelnemers te koppelen via verschillende activity trackers en activity Apps aan het coach portal bedragen € 3,85 per actieve deelnemer per maand. Opstarten is gemakkelijk, dat gebeurt met een gratis telefonische training, waarna je het online coach portaal beheert en aan de slag kan. Je dient minimaal Nieuwe Gezondheid steunpunt te zijn om gebruik te kunnen maken van de FitCoach applicatie.

Tevens wordt je vermeld op [www.nieuwe-gezondheid.nl](http://www.nieuwe-gezondheid.nl) en [www.leefstijlclub.nl](http://www.leefstijlclub.nl) als Nieuwe Gezondheid FitCoach begeleidingslocatie. Wil jij aan de slag als Nieuwe Gezondheid FitCoach locatie, mail meteen naar [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl).

Voor netwerken en ketens biedt Nieuwe Gezondheid de mogelijkheid om de volgende diensten te geheel volgens eigen look en feel in te richten met een eigen keuze van modules. Voor meer informatie over deze whitelabel mogelijkheden, neem contact op met [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)

## Bijlage 2: Inspiratieseminars

Als leefstijl professional kan je alleen het Nieuwe Gezondheid programma aanbieden, maar je kan mensen nog meer inspireren door ook lezingen/seminars aan te bieden. Dat kan voor klanten maar ook voor bedrijven.

### **Inspiratieseminar Bewegen is medicijn**

We weten allemaal dat we meer moeten bewegen, maar wat is daar nu echt de noodzaak van, hoe komt dat en welke beweegactiviteiten bieden dan het meest gezondheidswinst. Door dit seminar wordt een en ander in een keer duidelijk, krijgt iedereen de spiegel voor en kan er in kleine stapjes veel winst behaald worden.



### **Inspiratieseminar Eet je Vitaal**

Er zweeft veel advies over gezonde voeding in de media. Voedingscentrum kwam onlangs met de nieuwe Schijf van 5 en vanuit de World Health Organization kwam afgelopen jaar een aangepast advies op suiker, vlees en zout. Daar aan toegevoegd staan de kranten elke dag vol met resultaten van enkelvoudige onderzoeken waardoor het een grote onduidelijke massa van informatie is op gebied van voeding. In deze inspiratie lezing vatten we de kern elementen samen die, wetenschappelijk gezien, gegarandeerd bijdragen aan gezondheidswinst.



### **Inspiratieseminar Mentale kracht**

Wat is mentale kracht, hoe kunnen we hierdoor meer controle krijgen op onze leefstijl en gezondheid, maar ook op andere vlakken in ons leven, wat is de oorsprong en wat de te beïnvloeden schakels van ons gedrag, hoe 'voeden' we ons mentaal en hoe blijven we mentaal 'in beweging'. Deze inspiratie lezing biedt antwoorden op deze vragen en reikt handvaten aan om de intrinsieke motivatie een positieve impuls te geven.



### **Inspiratie seminar Ontwikkel je intrinsieke motivator**

Kennis over mentale kracht is een cruciale basis om aan de slag te gaan om je intrinsieke drive te laten ontwaken. Dit seminar geeft inzicht en tools om het conditioneringsproces zelf in handen te nemen en je mentale vermogen te gebruiken om de intrinsieke motivator voor jou en je gezondheid te laten werken.



Als Nieuwe Gezondheid steunpunt krijg je de beschikking over deze 4 seminars, om aan de eigen achterban, de regio en aan bedrijven te presenteren. Om deze seminars aan te kunnen bieden, moet je Nieuwe Gezondheid steunpunt zijn en de 2 daagse training Excellent presenteren gevolgd hebben.

Voor meer informatie, mail naar [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)

## Bijlage 3: Challenge programma's

Het 24/7 leefstijlcoach programma kan door de trainer/coach geïntegreerd worden in eigen programma's of de coach kan er voor kiezen een of meerdere van de Nieuwe Gezondheid Challenge programma's aan te bieden.

Organisaties die al goed lopende leefstijl- of afslank programma's hebben draaien, kunnen het 24/7 leefstijlcoach programma gemakkelijk integreren. Organisaties die nog geen programma aanbieden of dat willen vervangen kunnen kiezen voor een van de Challenge programma's van Nieuwe Gezondheid. Elk Challenge programma bevat 4 coach sessies (afhankelijk van het doel en de persoon gevolgd door meerdere), de eerste op gebied van beweging, de 2<sup>e</sup> op gebied van voeding, de 3<sup>e</sup> over mentale fitheid en de 4<sup>e</sup> over intrinsieke motivatie op blijven bouwen voor duurzaam resultaat.

Het fundament van de Challenge programma's ligt in de beweeg- en preventie richtlijn van de World Health Organisation en de richtlijn goede voeding van de Gezondheidsraad. Daarnaast vormen de kennisdossiers en de protocollen Overgewicht, Obesitas en Diabetes van TNO Fit!vak het uitgangspunt voor de elementen die gebruikt zijn bij de ontwikkeling van de Challenges.

De thema's van de coach sessies die onderdeel uitmaken van alle Challenges zijn: Bewegen, Voeding, Mentale fitheid en Motivatie. Binnen het coachen wordt o.a. toegepast:

- NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren)
- Cognitieve gedragstherapie
- I-move gesprekstechnieken
- Motivational interviewing

Nieuwe Gezondheid reikt in de 4 daagse Nieuwe Gezondheid leefstijlcoach opleiding de protocollen, de werkdocumenten, het bijbehorende coach platform en een kant en klaar marketing pakket aan, om de programma's meteen lokaal in de markt te zetten.

De coach heeft de keuze om het opleidingsprogramma te doorlopen en de programma's te integreren in eigen programma's of kan ervoor kiezen de Challenge programma's marketing te gebruiken, die regio bescherming bieden.

### Leefstijl Challenge

De Leefstijl Challenge is een programma voor mensen die de opstap willen maken naar een actiever en gezonder leven en dat willen doen op een duurzame manier. In de Leefstijl Challenge staat bewegen in het dagelijks leven centraal, maar komt ook voeding, mentale fitheid en motivatie ruim aan bod. Het accent ligt op de integratie van de WHO beweeg- en preventie-richtlijn in het dagelijkse leven en een vitaliserend voedingspatroon toe te passen.



### Leefstijl- en Afslank Challenge

De Leefstijl- en Afslank Challenge is voor mensen die meer dan 5 kilo of 5% lichaamsvet af willen vallen, maar ook voor mensen met obesitas. De informatie en educatie is geheel gericht op resultaatgericht bewegen en eten, voor een hoge vetverbranding. De erkende Overgewicht Preventie Coach is de educator, inspirator, motivator en 24/7 coach. Hiervoor wordt o.a. een geautomatiseerd e-mail coach-programma aangereikt binnen het platform. Dit programma monitort het beweeggedrag van de deelnemers en weet daardoor of er records behaald worden of dat er een dalende tendens waarneembaar is. Op basis van deze gegevens stuurt het systeem dan automatisch motiverende berichten naar de deelnemer en naar de coach om hem/haar van het mailverkeer op de hoogte te stellen. Dit maakt het voor coaches mogelijk om meerdere mensen gemakkelijk op afstand te bewaken en te begeleiden.



### Leefstijl- en Diabetes Challenge

De Leefstijl- en Diabetes Challenge is voor mensen met diabetes type 2 die gezonder willen leven, minder last willen hebben van de bijwerkingen van diabetes en/of medicatie willen verminderen. Uit onderzoek van onder andere VGZ blijkt dit bij 50 tot 70% van diabetes type 2 patiënten mogelijk, wanneer een adequate leefstijl interventie ingezet wordt waarin voeding, beweging en motivatie een plek hebben. De informatie die aangereikt wordt in een werkboek per coach sessie, bevat specifieke informatie die is opgesteld in de expert groep van TNO/Fit!vak en opgenomen is in het kennisdossier en de protocollen 'Beweegdeskundige diabetes'.



### Leefstijl Challenge cursus

De thema's van de coach sessies zijn door Nieuwe Gezondheid vertaald naar inspiratie seminars die gebruikt kunnen worden voor bedrijven, instellingen en consumenten. Elk seminar kan als losse module gevolgd worden maar de 4 seminars samen vormen een Leefstijl Challenge Cursus die verzorgd kan worden voor bedrijven die duurzame inzetbaarheid op de agenda hebben staan. Eventueel kan dit aangevuld worden met beweeg- of sportieve activiteiten.



### Begeleiding en coaching

De begeleiding en coaching binnen de Challenge programma's zijn geprotocolleerd, waardoor het programma ook een erkende status heeft ontvangen van NISB (Erkende interventie op de Sportimpuls menukaart).

Inhoudelijk worden de coach momenten en het advies geheel afgestemd op het individu. Iedereen heeft een ander start moment, andere uitdagingen en heeft een andere leefstijl. Het unieke van deze aanpak is dat de begeleiding hierop aansluit en vanuit die beginsituatie in kleine stappen toewerkt naar een gezonder leefpatroon.

Het behalen van duurzaam resultaat staat centraal in de Challenge programma's, de coaches leiden de deelnemers als het ware op tot leefstijl- en preventie coach van zichzelf.

Voor meer informatie, mail naar [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)