

Beste GLI deelnemer,

Inmiddels ben je bijna 1 jaar op weg met de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Bij deze ontvang je het programma van het tweede jaar. Dit betreft een onderhoudsprogramma. Met als doel je te ondersteunen en te versterken in de inzichten en toepassingen die je hebt gedaan gedurende het basisprogramma.

#### Overzicht data en tijden onderhoudsprogramma:

- Training food | Gezonde keuzes | 3 september 2020 van 15.00 tot 16.00 uur **Eline**
- Individuele leefstijlcoaching | In oktober 2020, 30 minuten **Kim**
- Individuele leefstijlcoaching | In november 2020, 30 minuten **Eline**
- Training body | Fit blijven | Dinsdag 8 december 2020 van 15.00 tot 16.00 uur **Marjolein**
- Individuele leefstijlcoaching | In januari 2021, 30 minuten **Kim**
- Training food | Emotie eten | Donderdag 11 februari 2021 van 15.00 tot 16.00 uur **Eline**
- Maand maart 2021 | Vrij
- Individuele leefstijlcoaching | In april 2021, 30 minuten **Kim**
- Training body | Fit blijven | Dinsdag 4 mei 2021 van 15.00 tot 16.00 uur **Marjolein**
- Training food | Voeding is een middel | Donderdag 11 juni 2021 van 15.00 tot 16.00 uur **Eline**
- Maand juli 2021 | Vrij
- Individuele Leefstijlcoaching | Afronding | In augustus 2021, 30 minuten **Eline**

#### Praktische informatie:

- Graag ontvangen wij je voor zowel de individuele afspraken als groepstrainingen bij de bbb paramedici praktijk aan de Hazenstraat 53 (deurbel zit links).
- We willen je vragen voor de groepstrainingen 10 minuten voor aanvang aanwezig te zijn zodat we op tijd kunnen starten.
- I.v.m. het Coronavirus kan het zijn dat we onze sessies online aanbieden. Dit op advies van het RIVM en/of als er sprake is van symptomen bij behandelaar of cliënt die kunnen wijzen op het Coronavirus.
- Bij de groepstrainingen op locatie graag binnenschoenen aan of op de sokken.
- Per bijeenkomst ontvang je informatie en/of extra opdrachten voor thuis. Om dit op een fijne manier te bundelen vragen wij je een **map (A4 formaat)** te kopen en deze standaard mee te nemen.
- Vragen aan ons team? Mail dan naar [gli@bbbhealthboutique.nl](mailto:gli@bbbhealthboutique.nl).

Met vriendelijke groet,  
bbb Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) team

*Marjolein van Driel, bbb fysiotherapie*

*Eline Meijer, bbb diëtetiek*

*Kim Oostendorp, bbb psychologie*