

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 | 11 maart 2020 van 15.00 tot 16.00 uur Nancy
- Individuele leefstijlcoaching | In april 2021, 30 minuten Kim
- Training food | Donderdag 20 mei 2021 van 15.00 tot 16.00 uur Nancy
- Individuele leefstijlcoaching | In juni 2021, 30 minuten Kim
- Maand juli 2021 | Vrij
- Training body | Fit blijven | Dinsdag 24 augustus 2021 van 15.00 tot 16.00 uur Marjolein
- Training food | Donderdag 9 september 2021 van 15.00 tot 16.00 uur Nancy
- Maand oktober 2021 | Vrij
- Individuele Leefstijlcoaching | In november 2021, 30 minuten Nancy
- Training body | Fit blijven | 7 december 2021 van 15.00 tot 16.00 uur Marjolein
- Individuele Leefstijlcoaching | In januari 2022, 30 minuten Nancy
- Individuele Leefstijlcoaching | Afronding | In februari 2022, 30 minuten Kim

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.

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

Marjolein van Driel, bbb fysiotherapie

Eline Meijer, bbb diëtetiek

Nancy te Hoven, bbb diëtetiek

Kim Oostendorp, bbb psychologie