



## Wat is Cool

Cool staat voor Coaching op Leefstijl en is een van de 4 GLI programma's in Nederland. Cool is een traject van 2 jaar waarbij je onder begeleiding van een gediplomeerd leefstijlcoach aan de slag gaat met de thema's voeding, beweging, slaap, ontspanning en gedragsverandering.

- ✓ Cool bestaat uit 16 groepsbijeenkomsten verspreid over 2 jaar en een aantal uren individuele sessies
- ✓ het is een coachend programma waarbij je bewust wordt van waarom je dingen doet zoals je ze doet, wat er in de weg staat om te veranderen en hoe je met kleine stapjes veranderingen aanbrengt
- ✓ het is geen beweegprogramma, we gaan niet samen sporten (het staat je vrij om bv een wandelgroep te vormen met andere deelnemers)
- ✓ je krijgt geen maaltijdschema's of dieetadvies
- ✓ je gaat zelfstandig aan de slag met het aanbrengen van kleine veranderingen in je leefstijl

Op de site van het RIVM kun je meer lezen [over de GLI](#) en op de site van Locket Gezond Leven meer over [de verschillende GLI programma's](#).

Op de site van elaa kun je <https://www.elaa.nl/gli> terugvinden.