

## **Leefstijlcoach zoekt 3 proefcliënten!**

Mijn naam is Metsje van Dijk. De afgelopen 20 jaar ben ik als verpleegkundige in verschillende settingen werkzaam geweest. Dit heb ik altijd met veel plezier gedaan. Echter heb ik de behoefte mezelf verder te ontwikkelen. Aangezien voeding een gezonde leefstijl en eigen regie hierin nemen bij mij hoog in het vaandel staan ben ik begonnen met de opleiding tot hbo-leefstijlcoach. Bij Wieger in de praktijk mag ik me hierin verder ontwikkelen.

“Als leefstijlcoach wil ik mensen helpen bij de bewustwording van gedrag en gewoonten en begeleiden naar een nieuwe, gezonde en gewenste leefstijl. Hierbij ga ik uit van wat u belangrijk vindt en zou willen veranderen. Ik kijk hierbij naar alle factoren die bijdragen aan een positieve gezondheid zoals voeding, beweging, stress en ontspanning, slapen, verslaving en gewoontegedrag. Een positieve leefstijlverandering levert u veel op, zoals een betere gezondheid, meer energie, geluk en vitaliteit. Ik ben zeer gemotiveerd daar een bijdrage aan te kunnen leveren.”

### **Wat is leefstijl coaching en wat kan een leefstijlcoach voor je betekenen?**

Steeds meer mensen hebben chronische aandoeningen, waarbij leefstijl een belangrijke factor is in het ontstaan. Denk hierbij bijvoorbeeld aan overgewicht en obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische stressklachten. Niet alleen dat, we krijgen de hele dag allerlei prikkels binnen, we zijn allemaal druk, druk, druk. We hebben alles in overvloed: eten, drinken, informatie en allerlei verleidingen. Probeer daar maar eens weerstand aan te bieden of de goede keuzes te maken. Dat is niet voor iedereen even gemakkelijk. Maar iedereen wil zich gezond en vitaal voelen, en gezond en vitaal ouder worden en de meeste mensen realiseren zich wel dat die keuzes dus heel belangrijk zijn voor je gezondheid.

Iedereen die wel eens heeft geprobeerd een vaste gewoonte te veranderen, weet hoe moeilijk dat is. Je weet dat er iets moet veranderen, maar toch lukt het niet. Toch draait het allemaal om goede keuzes maken, keuzes die bij jou passen en jou helpen.

Een leefstijlcoach behandelt geen ziektes of problemen. “Als leefstijlcoach kan ik je leren om betere dagelijkse keuzes te maken. Ik geef geen dagmenu's, geen strakke trainingsschema's, van mij zult u niet horen: eet gezonder en beweeg meer. Zo'n advies gaat meestal in rook op zodra je buiten staat, ook als je beseft dat het opvolgen van het advies je klachten kan verminderen. Een groot deel van onze leefstijl is namelijk gewoonte gedrag.”

Een leefstijlcoach helpt je om inzicht te krijgen in je gedrag en gewoontes, en om helder te krijgen wat voor jou belangrijk is. Een leefstijlcoach begeleidt mensen die betere keuzes willen maken om zich goed te voelen. Het streven is dat je positieve gezondheid wordt vergroot, oftewel: dat je een leven kan leiden waar je je goed bij voelt. Met alle mogelijkheden en beperkingen die je hebt. We kijken daarbij naar alles wat belangrijk is voor een gezonde leefstijl, van voeding en bewegen, maar ook slapen en ontspannen. Dit alles hangt namelijk met elkaar samen. Als je bijvoorbeeld wilt afvallen, maar je snoept en snackt omdat je stress hebt, is het beter eerst te ontspannen.

Een leefstijlcoach helpt je begrijpen hoe het bij jezelf werkt, belemmeringen te onderzoeken en weg te nemen en de gezonde gewoontes te trainen om zo je doel te bereiken. Dat doel heb je samen met de leefstijlcoach opgesteld. Samen werken we aan kleine en grote stappen in het veranderen van je leefstijl, tot een blijvende verandering naar een gezonde leefstijl. Een leefstijlcoach zorgt samen met jou dat je je plan in goede stappen verdeelt, zodat je voortgang hebt. Ook zorgen we er samen dat er afstemming is met eventuele andere trajecten en adviezen die belangrijk zijn, zoals een arts of een therapeut.

**Proefcliënten gezocht**

Voor de afronding van mijn opleiding tot leefstijlcoach ben ik op zoek naar 'proefcliënten'. In dit traject sta ik onder supervisie van een expert en specialist. Omdat ik nog in opleiding ben zijn er geen kosten verbonden aan de begeleiding. Er kunnen factoren zijn waardoor ik u niet mag coachen daarom zal ik altijd eerst een korte inventarisatie houden. Bij meerdere aanmeldingen maak ik een selectie. Uiteraard kunnen we bij Pro-tact altijd kijken hoe we u verder kunnen helpen buiten mijn leefstijl project. Bent u gemotiveerd om iets aan uw leefstijl te veranderen en wilt u zich opgeven als 'proefcliënt' dan kan dat via: [info@pro-tact.eu](mailto:info@pro-tact.eu)