



EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS BELANGRIJK

Voldoende bewegen, gezond eten en geregeld ontspannen. Als u gezond leeft, heeft u meer energie en zit u lekkerder in uw vel. Ook neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Met uw leefstijl kunt u zelf actief aan de slag. Dat kan met het programma healthyLIFE.

Kom NU in beweging en doe mee! Elke aanpassing kan een positief gevolg hebben voor uw gezondheid.

www.ecsplore.nl/healthylife



healthyLIFE is een programma waarbij bewegen, voeding, ontspanning en slaap centraal staan.

Doel is het bevorderen van een actieve leefstijl en een gezond eetpatroon.

Uw nieuwe leefstijl draagt bij aan de kwaliteit van leven, zelfredzaamheid, een betere gezondheid én langer meedoen in de samenleving. Om dit mogelijk te maken, wordt u zowel individueel als in een groep begeleid en ondersteund door een leefstijlcoach én een beweegcoach. Het totale traject duurt 24 maanden.

Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner voor meer informatie en bespreek of u voor deelname in aanmerking komt.



Deelname wordt vergoed door uw zorgverzekeraar en heeft geen invloed op het eigen risico.