

Inhoud van het Cool programma (totale duur: 2 jaar)

- **Basisprogramma – groepsessies. Duur 8 maanden**
 - Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect
 - Sessie 2: Kom in beweging
 - Sessie 3: Lekker eten geeft structuur
 - Sessie 4: Slapen & ontspanning
 - Sessie 5: Gezond leven is plannen
 - Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes?
 - Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend?
 - Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging?

- **Onderhoudsprogramma – verdieping en aanleren nieuwe vaardigheden. Duur 16 maanden**

(motivatiecheck ten tijde van de pilot: minimale deelname van 5 van de 8 groepsessies in het basisprogramma)

 - Sessie 1: Wat is je doel?
 - Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?
 - Sessie 3: Voeding
 - Sessie 4: Je energiehuishouding
 - Sessie 5: Time management
 - Sessie 6: Succesvolle verandering
 - Sessie 7: Informatie overload
 - Sessie 8: Op eigen voet verder

Verwijscriteria GLI Cool programma:

- Obesitas (BMI ≥ 30)
- Overgewicht (BMI tussen 25-30) in combinatie met één (of meer) van onderstaande risicofactoren:
 - verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen of DM type II
 - de aanwezigheid van slaapapneu of artrose