



GEZONDER LEVEN MET PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Mediq Health Coach

MEDIQ HEALTH COACH

Samen naar een gezonder leven

Mediq Health Coach helpt met persoonlijke begeleiding om jouw gezondheid te verbeteren. Samen bepalen we de doelen die jij belangrijk vindt. En zorgen we ervoor dat je niet alleen afvalt, maar ook gezonder leeft.

Verbeter je leefstijl
op een manier die het
beste bij jou past.

Jij kiest de leefstijlcoach die het beste bij jou past. En via de handige smartphone app word je begeleid en geholpen in het behalen van jouw doelen.

Met persoonlijke ondersteuning veranderen we samen jouw manier van leven. In de app kan je altijd zien hoe goed je het doet op belangrijke onderdelen zoals beweging, voeding en slaap.

Zo werk jij vanuit jouw eigen huis en omgeving aan een betere leefstijl op een manier die bij jou past. Samen met jouw coach werk je aan een gezonder leven om lekkerder in je vel te zitten en ben je mentaal beter in balans.

Je staat er dus niet alleen voor.

De voordelen

- ✓ Kies een leefstijlcoach die bij jou past.
- ✓ Stem je leefstijlplan volledig af op jouw persoonlijke situatie.
- ✓ Krijg inzicht in jouw ontwikkeling via de overzichtelijke app.
- ✓ Profiteer van persoonlijke coaching via video en chat.
- ✓ Vind motivatie in contact met andere gebruikers.
- ✓ Volledig vergoed programma.

MEDIQ HEALTH COACH

Je staat er niet alleen voor

Als je op lange termijn wilt afvallen of gezonder wilt leven moet je je leefstijl veranderen. Maar dat is niet makkelijk. Gelukkig krijg je bij Mediq Health Coach hulp van echte specialisten die jou begeleiden bij alles dat nodig is. Zo helpen de coaches je bijvoorbeeld bij meer beweging, goede voeding, beter slaapritme, ontspanning en gedragsverandering. Daarnaast heeft elke coach een eigen specialisatie. Je kiest zelf je coach, zodat de begeleiding past bij hoe jij bent. Zo werken we samen aan het beste resultaat voor jou.



Dit is Olivia

Beweging is de sleutel tot een gezondere leefstijl. Als bewegingsdeskundige en medisch trainer weet Olivia hier alles van.



Dit is Tugba

Leefstijlverandering beïnvloedt ook je sociale leven. Hoe dit past binnen verschillende culturen weet Tugba.



Dit is Hidde

Hidde is onze specialist op stress & burn out. Hij weet hoe kleine veranderingen grote resultaten kunnen opleveren.

“

Mediq Health Coach heeft mij geholpen mijn leven echt te veranderen.

Mijn bloedsuiker is verlaagd en ik ben bijna 10 kilo afgevallen.

Het is heel fijn dat mijn coach mij goed begrijpt. Ik raad dit programma dan ook zeker aan.

Willem (59)

”

MEDIQ HEALTH COACH

Alle informatie in een duidelijk overzicht

Jouw persoonlijke coach

Via de handige app heb je snel contact met jouw eigen coach. Die jou in video's en chats helpt in het halen van jouw doelen. Je staat er dus echt niet alleen voor.

Een handige app

In de app vind je een overzicht van de belangrijkste informatie. Hier zie je hoe het gaat met je gewicht, beweging, voeding en slaap. En je kan de app ook gebruiken om te stoppen met roken of om minder alcohol te drinken.

Samen afvallen

Regelmatig ontvang je informatie, tips en adviezen om jouw doelen te halen. En via de app kan je ook chatten met andere gebruikers die dezelfde doelen hebben als jij. Het is dus echt samen werken aan een gezonde leefstijl.



Beweging



Voeding



Gewicht



Slaap



Cardio



Planning



Begeleiding

MEDIQ HEALTH COACH

Zet ook de eerste stap naar een gezonder leven

Mediq heeft alle kennis in huis om samen met jou te werken aan goede resultaten en een gezonder leven op lange termijn. Je staat er dit keer echt niet alleen voor.

Gemiddeld vallen mensen
binnen 6 maanden 6 kilo af
met Mediq Health Coach.

Begin vandaag nog aan een gezonder leven. Voor mensen met overgewicht/obesitas of een verhoogd gezondheidsrisico wordt dit programma kosteloos aangeboden. Kijk op www.mediq.nl/healthcoach/gli voor de voorwaarden. Onze specialisten staan voor je klaar.





MEDIQ HEALTH COACH

www.mediq.nl/healthcoach/gli