



Leefstijl- coaching



Medisch Centrum de Eedenburgh
FYSIOTHERAPIE



Bel ons vandaag nog
035 – 625 61 61



Of mail ons via
fysio@eedenburgh.nl

“Neem regie over uw gezondheid”

Iedereen heeft een andere manier van leven. Niemand is hetzelfde op het gebied van leefstijl, werk, eetgewoontes, stress, energieniveau en slaapgewoontes. De leefstijlcoach helpt gezonde gewoontes te ontwikkelen en persoonlijke doelen op te stellen.

De leefstijlcoach helpt mensen om een gezond en vitaal leven te leiden, waarbij ze zich goed voelen. Samen met u maakt de leefstijlcoach inzichtelijk wat gezonde gewoontes zijn en hoe deze zijn toe te passen op uw specifieke situatie, met alle mogelijkheden en beperkingen in acht genomen.

Concrete doelen

Na een uitgebreide intake en relevante gezondheidsmetingen wordt een plan van aanpak gemaakt en concrete doelen opgesteld. Uw gehele beweeg- en eetgedrag, sociale omgeving, werk/opleiding en lichamelijk functioneren wordt in kaart gebracht om u zo te voorzien van een passend advies. De leefstijlcoach maakt voor de cliënt inzichtelijk dat er samenhang is tussen lichaam, geest, emoties, relaties en zingeving. Kortom, advies op maat, waarmee u aan de slag kan om fit en vitaal te worden én te blijven.

De leefstijlcoach is HBO geschoold en is aangesloten bij de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN).

Meer informatie en consult boeken: ga naar fysiotherapie-eedenburgh.nl

Vind meer informatie op onze website

de Eedenburgh



fysiotherapie-eedenburgh.nl

november 2020