



## Leefstijlcoaching dé weg naar duurzame gedragsverandering

Mentale klachten? Lichamelijke signalen, een lijf dat protesteert?  
Hoe kom je naar een gezond leven? Met leefstijlcoaching leer je de regie te nemen over je leven.

Wij bieden plaats, tijd en echte aandacht. De leefstijlcoach ondersteunt bij het maken van gezonde keuzes. Om zo gewoontes te vormen die je vitaliteit ten goede komen.

Alle elementen zijn belangrijk: **B**eweging, **L**idmaatschappen, **O**ntspanning, **E**ten en drinken en **M**otieven.

*Leefstijlcoaching richt zich op mensen die zich herkennen in één of meerdere van deze uitdagingen:*



### Overgewicht

- Overgewicht of obesitas
- Te hoge bloeddruk
- Te hoge bloedsuiker
- Hart- en vaatziekten



### Moeheid

- Te veel stress of burn-out
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Te weinig balans



### De overgang

- Hormonale disbalans
- Overgangsklachten
- Te weinig balans
- Zingevingsvragen

*Leefstijl coaching bij Dokter BLOEM®, voor een bloeiende gezondheid*

Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek  
Gezondheidscentrum Vijverstaete  
Piet Heinstraat 11,  
7204 JN Zutphen  
T: 0575 775546  
[www.dokterbloemleefstijlkliniek.nl](http://www.dokterbloemleefstijlkliniek.nl)  
[gezond@dokterbloemleefstijlkliniek.nl](mailto:gezond@dokterbloemleefstijlkliniek.nl)





Wist je dat veel klachten met een gezondere leefstijl verminderen? En dat een gezonde manier van leven je meer energie zal geven?

*Bloekracht* staat voor het nemen van de regie over jouw leefstijl, jezelf de moeite waard vinden, gemotiveerd zijn om gewoontes te veranderen, vertrouwen hebben, het onder ogen zien wat je tegenhoudt en wat je verlangen is. Ieder mens is uniek, en heeft deze bloekracht in zich. Wij ondersteunen je in het vinden en versterken van deze bloekracht.

Binnen Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek werken twee leefstijlcoaches. Zij coachen op alle aspecten van gezondheid en leefstijl. Daarnaast hebben ze elk hun eigen expertise.  
Voor meer informatie, zie [www.dokterbloemleefstijlkliniek.nl](http://www.dokterbloemleefstijlkliniek.nl).

Je bent welkom bij de leefstijlcoaches van Dokter BLOEM® *Joost van Dongen* en *Ingrid van der Linden*.



### Joost van Dongen

*Naast mijn werkzaamheden als fysiotherapeut en yoga-docent ben ik bij Dokter BLOEM® werkzaam als leefstijlcoach. Ik werk aan duurzame gedragsverandering en gewichtsverlies, onder meer bij de Gecombineerde Leefstijl Interventie (de GLI, het tweejarig traject voor een gezonde leefstijl en gewicht).*

*Graag stimuleer ik mensen om hun eerste stappen naar verandering te zetten. Wat past bij jou? Wat is haalbaar? Dat is een mooie gezamenlijke zoektocht.*



### Ingrid van der Linden

*Bij Dokter BLOEM werk ik als leefstijlcoach (BLCN geregistreerd). Ik richt me op duurzame gedragsverandering bij diverse klachten, zoals van de overgang, klachten ten gevolge van stress en bij overgewicht. Zo ben ik intensief betrokken bij de Gecombineerde Leefstijl Interventie (de GLI, het tweejarig traject voor een gezonde leefstijl en gewicht).*

*Vanuit mijn ruime werkervaring als P&O adviseur ben ik ook betrokken bij vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers.*

Wist je dat BLOEM® staat voor alle aspecten die belangrijk zijn voor je gezondheid?



Beweging



Lidmaatschappen



Ontspanning



Eten en drinken



Motieven