

## GLI met hernieuwde aanpak

Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek biedt sinds 2019 de Gecombineerde Leefstijl Interventie. Inmiddels is alweer de 20<sup>e</sup> groep aan de slag met een gezondere leefstijl. Na de zomer starten we met een vernieuwde aanpak. Hierbij richten we ons op twee belangrijke onderdelen:

### 1. Mentale fitheid

Bij de GLI gaat het om gedragsverandering. Gedrag wordt gestuurd vanuit ons brein. Om gedragspatronen te veranderen, is het belangrijk om mentaal fit te zijn en je bewust te zijn van ondermijnende patronen. In dit GLI traject is daarom extra aandacht voor zelfzorg en zelfwaardering. Twee essentiële vaardigheden om succesvol je gedrag te veranderen.

### 2. Voedingsintolerantie

Inmiddels weten we dat het belangrijk is om te weten of je een voedselallergie of intolerantie hebt. Het vocht vasthouden zorgt ervoor dat je niet afvalt, hoe goed je ook je best doet. We zullen daarom adviseren om een aantal zaken aan het begin van het traject te laten onderzoeken. Op die manier kunnen we een passend voedingsadvies geven. Dat vergroot de kans op een succesvol traject. Let wel: de eventueel aanvullende kosten zijn voor eigen rekening, dit zit niet inbegrepen in het traject. Ook is het niet verplicht voor deelname aan de GLI. Tijdens de introductiebijeenkomst vertellen we hier meer over.

Onze nieuwe GLI groep zal gaan starten **donderdag 17 oktober 2024**. De introductie-avond met meer informatie over het traject, is op **donderdag 3 oktober 2024**. Alleen toegankelijk met vooraf de verwijzing door de huisarts.

Voor vragen kun je ons mailen: [gli@dokterbloem.nl](mailto:gli@dokterbloem.nl).

