



GLI (gecombineerde leefstijlinterventie)

Het is belangrijk om te weten waardoor overgewicht ontstaat. Op de website [Check Oorzaken Overgewicht](#) vind je uitgebreide vragenlijsten. Deze kun je invullen en, als je dat wilt, samen met je huisarts bespreken.

Een GLI is een programma van twee jaar. GLI betekent *Gecombineerde Leefstijlinterventie*. Tijdens dit traject krijg je persoonlijke gesprekken en zijn er groepsbijeenkomsten. Je wordt begeleid door bijvoorbeeld een leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut of oefentherapeut. Het doel is om blijvend gezonder te gaan leven. Er is aandacht voor voeding, beweging en gedrag.

Bij de GLI kijken we vooral naar wat bij jou past. Misschien wandel jij graag in het bos, terwijl iemand anders liever naar de sportschool gaat. Ook bij gezonde voeding en het veranderen van gewoontes kijken we naar jouw wensen en mogelijkheden.

Er zijn verschillende soorten GLI. Het is goed om te kijken welke programma's er bij jou in de buurt worden aangeboden. Daarna kun je kiezen wat het beste bij jou past. Op onze website vind je alle GLI-programma's in Twente die via TOP zijn gecontracteerd:

[Slimmer](#)

[de Beweegkuur](#)

[Cool](#)

[OLaR Cool](#)

Er zijn ook andere GLI-programma's die niet via TOP zijn gecontracteerd. Een aantal worden beperkt in Twente aangeboden en een aantal zijn volledig online. Wij verwijzen voor actuele informatie over inhoud en werkwijze naar de website van de betreffende aanbieder:

[Keer Diabetes2 Om](#)

[Online Slimmer](#)

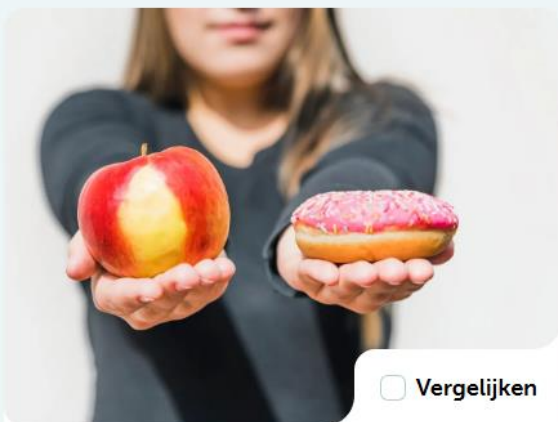
[Online MiGuide Cool](#)

[SSiB](#)

[X-fitt](#)

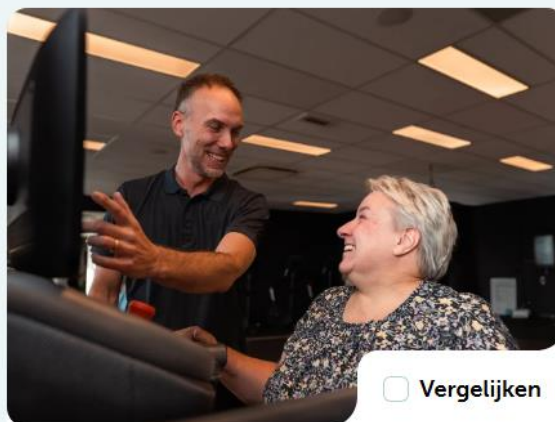
Erkende GLI programma's

Hé, een tip! Vergelijk de programma's om te zien welke het best bij jou past.


☐ Vergelijken

SLIMMER →

- ✓ 24 Beweeg lessen inbegrepen het eerste half jaar
- ✓ Begeleiding door een team van Diëtist, Fysiotherapeut en Leefstijlcoach


☐ Vergelijken

de Beweegkuur →

- ✓ Persoonlijk beweegplan
- ✓ Begeleiding door een team van Fysiotherapeut, Diëtist en Leefstijlcoach
- ✓ Beweging niet inbegrepen


☐ Vergelijken

Cool →

- ✓ Begeleiding door een Leefstijlcoach
- ✓ 16 groepsbijeenkomsten
- ✓ 8 uur individuele gesprekstijd
- ✓ Beweging niet inbegrepen

Waar worden de GLI programma's aangeboden in Twente?

De locatie waar u terecht kunt is afhankelijk van het aantal aanmeldingen, net als de startdatum.

Wij zullen dit met u afstemmen voordat u begint. De GLI programma's worden aangeboden op de volgende locaties in Twente.

