

# De eerste stap naar een gezonder leven begint met een goed gesprek

## Het Leefstijlloket Noordwijk helpt je op weg

Wil je gezonder leven of heb je andere leefstijlvragen, maar weet je niet goed waar te beginnen?

Het Leefstijlloket Noordwijk helpt je op weg met persoonlijke begeleiding die past bij jou. Gratis, dichtbij en met aandacht voor jouw verhaal.

### Over het Leefstijlloket Noordwijk

Het Leefstijlloket Noordwijk biedt een plek waar je laagdrempelig terecht kunt met vragen over een gezonde leefstijl.

De coaches helpen je op weg met persoonlijke begeleiding en praktische handvatten, afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

Samen kijken we naar wat wél lukt, stap voor stap.

Kleine stappen, een groot verschil

### Voor wie is het Leefstijlloket Noordwijk bedoeld?

Het Leefstijlloket Noordwijk is er voor iedere volwassene in de gemeente Noordwijk die:

- vragen hebben over een gezonder gewicht,
- stoppen met roken/vapen,
- minder alcohol drinken,
- beter slapen,
- meer bewegen,
- tot rust komen,
- etc.



**Leefstijlloket  
Noordwijk**

*Samen naar een gezonder leven*

Meer informatie en  
aanmelden via  
[www.leefstijlloketnoordwijk.nl](http://www.leefstijlloketnoordwijk.nl)



# Samen naar een gezonder leven

## Kleine stappen, groot verschil

### Een brede kijk op gezond leven

Gezond leven houdt in dat je bewuste keuzes maakt die bijdragen aan een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dit omvat een combinatie van factoren zoals gezonde voeding, voldoende beweging, voldoende slaap, het vermijden van stress en het onderhouden van sociale contacten.

Wij werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Dat betekent: niet focussen op wat niet lukt, maar op wat jou sterker maakt.

### Hoe werkt het?

- Je meld je aan via de website.
- Je krijgt vervolgens een gesprek met één van de coaches.
- Samen kijken we naar wat goed gaat, wat beter kan en welke stappen jij kunt zetten richting een gezonder leven.
- Om je verder te ondersteunen, volgen er nog twee korte contactmomenten.



De coaches van Leefstijlloket  
Noordwijk: Beweegcoach Lia Meerkerk  
en Leefstijlcoach Mariska Aanhane.



**Leefstijlloket  
Noordwijk**

*Samen naar een gezonder leven*

Meer informatie en  
aanmelden via  
[www.leefstijlloketnoordwijk.nl](http://www.leefstijlloketnoordwijk.nl)

