

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

GRATIS

Samen werken aan een gezonder leven

Wil je gezonder leven, maar weet je niet waar je moet beginnen? Het Leefstijlloket Noordwijk helpt je op weg.

Je krijgt hulp die bij jou past. Het is gratis, dichtbij en we luisteren goed naar jouw verhaal.

Wat is het Leefstijlloket?

Het Leefstijlloket is een plek waar je terecht kunt met vragen over gezond leven.

Je krijgt hulp van een coach. Die kijkt samen met jou wat goed gaat en wat beter kan.

Samen kijken we naar wat voor jou kan werken, stap voor stap.

Kleine stappen maken een groot verschil.

Voor wie is het Leefstijlloket?

Het Leefstijlloket is er voor alle volwassenen in de gemeente Noordwijk die:

- willen afvallen
- willen stoppen met roken of vaperen
- minder alcohol willen drinken
- beter willen slapen
- meer willen bewegen
- rust willen vinden
- of andere vragen hebben over gezond leven



**Leefstijlloket
Noordwijk**

Samen naar een gezonder leven

Meer informatie en
aanmelden via



www.leefstijlloketnoordwijk.nl

Samen naar een gezonder leven

Kleine stappen, groot verschil

GRATIS

Wat is gezond leven?

Gezond leven is goed zorgen voor jezelf. Dat betekent: gezond eten, genoeg bewegen, goed slapen, minder stress en fijne contacten met anderen.

We kijken niet naar wat niet lukt.
We kijken naar wat jou helpt.

Hoe werkt het?

1. Je meldt je aan via de website.
2. Je krijgt een gesprek met een coach op een plek die jullie samen afspreken.
3. Samen met de coach kijk je wat goed gaat en wat beter kan.
4. Daarna heb je nog twee korte gesprekken om je verder te helpen.



**De leefstijlcoaches van
Leefstijlloket Noordwijk**

Lia Meerkerk en Mariska Aanhane



**Leefstijlloket
Noordwijk**

Samen naar een gezonder leven

Meer informatie en
aanmelden via



www.leefstijlloketnoordwijk.nl