

De Vitaliteitscoach

HERKEN JE DIT?

- Minder energie
- Fysieke klachten en ongemakken
- Minder motivatie, zowel op het werk als in de privésituatie

Dan kan de [Vitaliteitscoach](#) je helpen!

WAT IS DE VITALITEITSCOACH?

De Vitaliteitscoach is een professional die gespecialiseerd is in vraagstukken op het gebied van vitaliteit en leefstijl.

WAT DOET DE VITALITEITSCOACH VOOR JOU?

De Vitaliteitscoach kijkt altijd naar je persoonlijke situatie. Na een intakegesprek krijg je vier coach gesprekken van één uur. In het intakegesprek bespreken we de vragenlijst en bepalen we jouw persoonlijke doelen. De begeleiding richt zich op de vijf BRAVO-thema's meer Bewegen, stoppen met Roken, matig gebruik van Alcohol, gezonde Voeding, voldoende Ontspanning. De begeleiding wordt afgerond met een persoonlijke evaluatie.

WAAR HELPT DE VITALITEITSCOACH JOU BIJ?

De Vitaliteitscoach helpt jou je energiekeer te voelen, zodat je lekkerder in je vel zit en jij meer motivatie hebt in je dagelijkse leven. Na afronding van de begeleiding heb jij meer handvatten om deze winst vast te houden.

WAT HEEFT DE VITALITEITSCOACH VAN JOU NODIG?

Als jij nieuwsgierig en gemotiveerd bent om jouw vitaliteit en leefstijl te verbeteren dan heeft de begeleiding van de Vitaliteitscoach voor jou een goede kans van slagen.

KOST MIJ DE VITALITEITSCOACH NOG IETS?

Buiten jouw inzet en energie kost het jou niets. Tata Steel betaalt voor de Vitaliteitscoach. De uren voor de begeleiding zijn onder werktijd

HOE MELD IK MIJ AAN?

Tel.: 088 920 82 88

Mail: info-sport@heliomare.nl

Website: www.heliomare.nl of scan de QR code aan de rechterkant



De Vitaliteitscoach is een interventie vanuit Heliomare Bewegen en Sport. Experts op het gebied van vitaliteit- en leefstijlondersteuning.