



Leefstijl to-go

Aan de slag met een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl speelt een belangrijke rol bij je behandeling en kan bijdragen aan het verminderen van psychische klachten. Onderzoek toont aan dat een gezonde leefstijl niet alleen je welzijn verbetert, maar ook de effectiviteit van andere therapieën vergroot.

Wat houdt de leefstijltraining in?

Leefstijl to-go is een onderdeel van je behandeling. Samen met anderen werk je aan het verbeteren van beïnvloedbare leefstijlfactoren zoals:

- voldoende beweging
- gezonde voeding
- ontspanning
- goede slaap
- verminderen van middelengebruik
- sociale contacten
- zingeving

Tijdens de bijeenkomsten bepaal je je eigen doelen per thema en krijg je praktische informatie en begeleiding van je behandelcoach om deze doelen te bereiken.

Samenwerken voor meer succes

Het kan waardevol zijn om iemand uit je omgeving, zoals een partner, vriend of familielid, bij je behandeling te betrekken. Deze persoon kan je ondersteunen en helpen je doelen te behalen gedurende je gehele traject.

Door actief aan je leefstijl te werken, zet je een belangrijke stap in je herstelproces. Samen kijken we naar wat voor jou haalbaar is en hoe we jouw doelen kunnen realiseren.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	2 uur
Aantal bijeenkomsten:	6
Materialen:	Je krijgt een werkboek.

Aanmelden of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Leefstijl to-go is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl