

**Random**<sup>®</sup>  
Het leven loopt lekkerder.



**1-op-1**  
**leefstijlcoaching**

**Random**<sup>®</sup>  
Leefstijl.

## Een op maat gemaakt traject

Voelt u zich vaak moe? Bent u vaak uitgeblust aan het eind van de dag? Heeft u geen energie meer om met uw (klein) kinderen te spelen? Of zit u gewoonweg niet lekker in uw vel? Lukt het niet om blijvend af te vallen? En heeft u behoefte aan coaching waar de focus volledig op u ligt? Dan is het 1-op-1 coachingstraject wellicht iets voor u!

We herkennen het allemaal wel. U staat 's ochtends op en vanaf dat moment wordt u geleefd. Aan het einde van de dag bent u blij dat u 'even' op de bank kunt zitten. Pas dan merkt u hoe moe u écht bent. U heeft geen zin meer om te bewegen en u eet, zonder dat u dat wilt, ongezond. Slapen gaat hierdoor ook niet van een leien dakje.

Wilt u ervaren hoe het is om weer controle te hebben over uw leven? In een 1-op-1 leefstijltraject draait alles om u en uw leefstijl. Onze gecertificeerde leefstijlcoaches helpen u graag om weer controle te krijgen over de situatie. We stellen samen haalbare doelen op en maken een persoonlijk plan dat uw kansen op succes vergroot.

## Random Leefstijl

Random Leefstijl is onderdeel van Random. Random laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lekker lopen gaat bij ons niet alleen over fysiek bewegen, maar ook over de vrijheid om voluit te kunnen leven, sporten en werken. Kortom, kunnen meedoen in de maatschappij. Wij zetten ons in om fysieke en mentale ondersteuning voor iedereen bereikbaar te maken.

**Random**<sup>®</sup>  
Het leven loopt lekkerder.





## **Wat er in dit traject centraal staat**

Tijdens een 1-op-1 leefstijltraject gaan we samen aan de slag voor een gezondere leefstijl. U leert onder andere:

- Op een gezonde manier gewicht verliezen, om zo weer lekker in uw vel te zitten, tevreden in de spiegel te kijken en uw oude kleding te passen.
- Hoe alle onderdelen van leefstijl, niet alleen voeding en beweging, u kunnen helpen bij het behalen van uw doelen.
- Hoe u met kleine stappen zorgt voor grote resultaten.
- Hoe u zelf weer de controle pakt over uw leefstijl.
- Beter voor uzelf te zorgen, ook in moeilijke situaties.

Bij gezond afvallen draait het niet alleen om 'minder eten en meer bewegen'. Er komt veel meer bij kijken. U kunt hierbij denken aan het verbeteren van uw slaappatroon, het verminderen van stress, zorgen voor voldoende ontspanning, beter omgaan met uw tijd en energie, leren omgaan met tegenslagen en leren omgaan met verleidingen.

## Ontdek de mogelijkheden met een gratis kennismakingsgesprek!

We hebben verschillende pakketten samengesteld zodat u kunt kiezen wat het beste bij u past. We starten altijd met een gratis kennismakingsgesprek. Zo kunt u de leefstijlcoach leren kennen en samen kijken naar wat het beste bij u past. Bent u gestart met een traject en komt u er tijdens het traject achter dat u meer gesprekken wilt? Geen probleem, ook dat is altijd mogelijk.

### Onze 1-op-1 leefstijlcoaching pakketten

#### Basis pakket

Het Basis pakket duurt **2 tot 3 maanden** en bevat **3 coachgesprekken**, met daarnaast **3 keer tussentijds contact**. Bespreek uw voortgang, vier uw successen en bedenk samen verbeterpunten.

#### Medium pakket

Het Medium pakket duurt **3 tot 5 maanden** en bevat **5 coachgesprekken**, met daarnaast **5 keer tussentijds contact**. Samen met uw coach verkent u wat goed gaat en waar nog ruimte is voor verbetering. Meld u aan en ga voor een gezondere leefstijl!

#### Intensief pakket

Het Intensief pakket duurt **4 tot 7 maanden** en bevat **7 coachgesprekken**, met daarnaast **7 keer tussentijds contact**. U werkt intensief samen en neemt langer de tijd om blijvende gedragsverandering op lange termijn te behalen. Een uitgebreid traject om aan uw gezonde leefstijl te werken!

Kijk voor meer informatie over de 1-op-1 leefstijlcoaching pakketten op [onze website](#).

## Duo coaching

Vindt u het fijner om samen met uw vriend, vriendin, partner of familielid aan uw gezonde leefstijl te werken? Bent u al een tijdje op zoek naar een manier om aan uw gezonde leefstijl te werken, maar merkt u dat u samen met iemand anders meer bereikt dan alleen? Dan kunt u een duo coaching traject starten! U ontvangt dan de volgende voordelen:

- 60% korting voor de 2e persoon.
- Samen aan de slag: een grotere kans op succes.
- Coachgesprekken van 70 minuten in plaats van 50 minuten.
- Tussentijds contact van 15 minuten in plaats van 10 minuten.

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).

## Stoppen met roken

Wist u dat we ook coaching bij stoppen met roken aanbieden? Kijk voor meer informatie en om te zien of uw zorgverzekeraar dit vergoedt op [onze website](#).

## Hergebruik van medische gegevens voor medisch wetenschappelijk onderzoek

Wanneer u een afspraak heeft bij ons, verzamelen wij medische gegevens om u de best mogelijke zorg te kunnen bieden. Deze gegevens worden veilig opgeslagen in uw elektronisch cliëntendossier. Onder bepaalde voorwaarden mogen wij deze gegevens hergebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Als u dit niet wilt, kunt u hiertegen bezwaar maken. Als u meer informatie hierover wilt, of de voorwaarden wilt bekijken, verwijzen we u naar [onze website](#).

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bekijk [onze website](#) of neem contact op via 088-1180523 of [info@rondomleefstijl.nl](mailto:info@rondomleefstijl.nl).

**Het leven loopt lekkerder.**



## Houd uw gezonde leefstijl beter vol met onze gratis leefstijlapp

Uw digitale buddy voor een gezonder leven!

Bij de leefstijlprogramma's van Rndom Leefstijl krijgt u gratis toegang tot de Rndom app. Deze app helpt u om op een leuke en makkelijke manier aan uw leefstijl te werken en motiveert u om dit vol te houden.

Alles in de app is afgestemd op uw persoonlijke situatie en leefstijlprogramma. Of u nu meer wilt bewegen, gezonder wilt eten, beter wilt slapen of meer energie wilt ervaren: de app helpt u stap voor stap vooruit.

U staat er niet alleen voor. Via de chat in de app kunt u contact opnemen met een leefstijlcoach voor vragen, tips of extra motivatie. In de app kunt u ook deelnemen aan de leefstijlcommunity, waarin u zich kunt aansluiten bij verschillende groepen, ervaringen kunt delen en elkaar kunt motiveren om gezond gedrag vol te houden.

**Meer info?**  
**Bekijk onze website**

