

# Gezond leven begint bij jou

EEN E-BOOK OVER LEEFSTIJLCOACHING

door  
Judith Willems



[WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL](http://WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL)



# INHOUD

|                                                          |         |
|----------------------------------------------------------|---------|
| Over de auteur                                           | Blz. 02 |
| Inleiding                                                | Blz. 03 |
| Hoofdstuk 1: Wat is leefstijlcoaching?                   | Blz. 04 |
| Hoofdstuk 2: De basisprincipes van een gezonde leefstijl | Blz. 06 |
| Hoofdstuk 3: Hoe leefstijlcoaching werkt                 | Blz. 09 |
| Hoofdstuk 4: Voeding, beweging, slaap en herstel         | Blz. 11 |
| Hoofdstuk 5: Gedragsverandering: een nieuwe levensstijl  | Blz. 15 |
| Hoofdstuk 6: Leefstijlcoaching en de rol van een coach   | Blz. 17 |
| Hoofdstuk 7: Coach in Bedrijf                            | Blz. 19 |
| Disclaimer   Copyright                                   | Blz. 22 |

OVER

# DE AUTEUR

Judith Willems, oprichter en eigenaar van Coach in Bedrijf werkte als manager bij een landelijk werving en selectiebureau. In 2005 startte zij als zelfstandig coach en trainer. Ze specialiseerde zich in burn-out en persoonlijke ontwikkeling, accrediteerde zich bij de NOBCO en NOBTRA en werd partner bij het CSR; expertisecentrum in stress en burn-out. Zij geeft als gastdocent college op de VU aan psychologie studenten in ACT -Acceptance and Commitment Therapy- voor meer veerkracht.

## CONTACT

**Telefoon :**

06 - 5518 2801

**Email :**

hallo@coach-in-bedrijf.nl

---

**Website :**

[www.coach-in-bedrijf.nl](http://www.coach-in-bedrijf.nl)

**Social Media:**

@coach-in-bedrijf

---

**Kantoor:**

Fokkerstraat 12  
3832 JB Leusden



## INLEIDING

# GEZOND LEVEN BEGINT BIJ JOU!

Het veranderen van je leefstijl is niet altijd eenvoudig – dat weet ik uit eigen ervaring. Maar ik heb ook ontdekt hoe waardevol het is als je volhoudt.

Ik ben gezondere keuzes gaan maken, zoals zelf koken in plaats van een snelle hap, langere wandelingen maken met mijn hond, water drinken in plaats van frisdrank en op tijd naar bed gaan om mijn lichaam de rust te geven die het nodig heeft. Natuurlijk lukt het niet altijd, maar ik ben me bewust van die keuzes en probeer steeds vaker de gezonde optie te kiezen. En dat is al winst.

Misschien herken jij jezelf wel in deze zoektocht naar gezondere gewoontes. Je wilt wel, maar het is lastig om die veranderingen echt door te voeren. Wat ik heb geleerd, is dat het niet draait om grote veranderingen van de ene op de andere dag, maar om kleine stapjes die uiteindelijk het verschil maken. Het zijn de dagelijkse keuzes die samen een gezondere levensstijl creëren.

In dit e-book deel ik mijn inzichten over leefstijlcoaching, zodat ook jij stap voor stap kunt werken aan een gezonder leven. Het gaat er niet om perfect te zijn, maar om de bewustwording van wat goed voor je is – en daar begint de verandering.

*Judith*



“

"Je gezondheid  
hangt af van wat je  
eet, wat je doet en  
wat je denkt."

- Buddha -



# WAT IS LEEFSTIJLCOACHING?

Leefstijlcoaching is een begeleidingsproces waarbij je samen met een coach werkt aan het verbeteren van je gezondheid en welzijn. Het draait niet alleen om het veranderen van gewoontes, maar om het ontwikkelen van een gezonde leefstijl die bij jou past en die je kunt volhouden. Dit kan op allerlei vlakken zijn: van je voeding en beweging tot je slaap en het omgaan met stress.

De wereld om ons heen verandert snel en het is niet altijd makkelijk om in je eentje de juiste keuzes te maken. Misschien merk je dat je door de hectiek van het dagelijks leven vaak in slechte gewoontes vervalt. Je komt bijvoorbeeld 's avonds thuis na een drukke werkdag en besteld nog gauw even een makkelijke maaltijd. 's Avonds plof je, met een zak chips, neer op de bank voor de tv. Of je hebt de neiging om de hele dag door je telefoon te pakken en eindeloos te scrollen, wat niet echt bijdraagt aan je welzijn. Je hebt het gevoel dat je overal achteraan moet rennen, maar als het aankomt op het zorgen voor jezelf, komt het er vaak niet van.

Leefstijlcoaching helpt je juist om die patronen te doorbreken. Het biedt structuur, inzicht en praktische handvatten om gezondere keuzes te maken. Het gaat niet om het afstraffen van jezelf voor de dingen die je nu doet, maar om het leren kennen van andere manieren om met stress, vermoeidheid of verveling om te gaan. Leefstijlcoaching helpt je om bewuste keuzes te maken die je leven niet alleen op korte termijn verbeteren, maar ook op de lange termijn. Kleine aanpassingen, zoals het kiezen voor een gezondere snack of het inplannen van momenten om écht tot rust te komen, kunnen al een groot verschil maken.

Met de juiste begeleiding leer je hoe je kleine aanpassingen kunt doen die een groot verschil maken. Een leefstijlcoach helpt je niet alleen met het stellen van haalbare doelen, maar ondersteunt je ook bij het doorvoeren van veranderingen op een manier die voor jou werkt. Dit betekent dat je niet hoeft te kiezen voor een streng dieet of een intensief trainingsprogramma waar je je niet goed bij voelt. Leefstijlcoaching kijkt naar jou als persoon en zorgt ervoor dat de veranderingen in je leven haalbaar, duurzaam en plezierig zijn.

Het mooie van leefstijlcoaching is dat je samen werkt aan een gezondere versie van jezelf, zonder dat je het gevoel hebt dat je iets moet opgeven. Het is een proces van groeien, ontdekken en leren wat voor jou werkt. Of je nu meer energie wilt, beter wilt omgaan met stress of je gezondheid op een andere manier wilt verbeteren, leefstijlcoaching biedt de tools en het vertrouwen om dat te bereiken.

Ben je benieuwd naar wat leefstijlcoaching voor jou kan betekenen? Lees dan verder en ontdek hoe kleine veranderingen in je dagelijkse routine je gezondheid en welzijn kunnen verbeteren!



# DE BASISPRINCIPES VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl bestaat uit verschillende onderdelen die elkaar versterken. Het gaat niet alleen om wat je eet of hoeveel je beweegt, maar om een balans tussen je voeding, beweging, slaap en het omgaan met stress. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de belangrijkste aspecten van een gezonde leefstijl en waarom ze zo belangrijk zijn voor je welzijn.

### Voeding: de brandstof voor je lichaam

Wat je eet heeft een directe invloed op je energie, gezondheid en humeur. Gezonde voeding is de basis voor een goed functionerend lichaam en een helder hoofd. Het betekent niet dat je elke dag perfect moet eten, maar het gaat om het maken van bewuste keuzes.

Een gebalanceerd dieet bestaat uit een variatie van groenten, fruit, volle granen, gezonde vetten en eiwitten. Deze voedingsstoffen helpen je lichaam om optimaal te functioneren, je immuunsysteem sterk te houden en je energieniveau op peil te brengen. Daarnaast is het belangrijk om te letten op je eetmomenten en portiegroottes. Soms hebben we de neiging om door te eten uit verveling of gemak, maar door beter te luisteren naar je lichaam en mindful te eten, kun je vaak al grote stappen zetten richting een gezondere leefstijl.

### Beweging: lichaam in actie

Beweging is essentieel voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Het helpt je niet alleen om fit te blijven, maar vermindert ook stress en bevordert je humeur. Regelmatige lichaamsbeweging versterkt je hart, verbetert je spijsvertering en helpt je om een gezond gewicht te behouden.

Je hoeft geen uren in de sportschool door te brengen om van de voordelen van beweging te profiteren. Het gaat erom dat je een manier vindt om actief te blijven die bij je past. Dit kan wandelen, fietsen, zwemmen of zelfs dansen zijn – zolang je maar regelmatig in beweging komt.

Daarnaast helpt beweging je om beter met stress om te gaan. Het werkt als een natuurlijke manier om spanning te verminderen en je hoofd leeg te maken.

## Slaap: de sleutel tot herstel

Slaap is misschien wel het meest onderschatte aspect van een gezonde leefstijl. Een goede nachtrust is cruciaal voor je herstel, je energie en je concentratievermogen. Tijdens de slaap herstelt je lichaam zich, worden je hersenen gereinigd van afvalstoffen en laad je je energievoorraden weer op. Mensen die te weinig slapen, ervaren vaak vermoeidheid, prikkelbaarheid en een slechtere focus.

De meeste volwassenen hebben tussen de zeven en negen uur slaap per nacht nodig om optimaal te functioneren. Het is ook belangrijk om een regelmatig slaapritme te hebben en je slaapomgeving rustig en comfortabel te maken. Kleine veranderingen, zoals het vermijden van schermen voor het slapen of het inrichten van een rustige slaapomgeving, kunnen al veel verschil maken in de kwaliteit van je slaap.

## Stressmanagement: in balans blijven

Stress is een onvermijdelijk onderdeel van het leven, maar hoe je ermee omgaat, maakt een groot verschil voor je gezondheid. Te veel stress zonder de juiste copingmechanismen kan leiden tot burn-out, slapeloosheid en lichamelijke klachten. Het is daarom belangrijk om technieken te vinden die je helpen om stress te verminderen en je geest te ontspannen.

Er zijn veel manieren om met stress om te gaan: van meditatie en mindfulness tot ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken. Het belangrijkste is dat je tijd voor jezelf neemt om op te laden en jezelf ruimte te geven om te herstellen. Door regelmatig bewust te ontspannen, kun je beter omgaan met de dagelijkse uitdagingen en je energieniveau op peil houden.

## Samenvatting

Een gezonde leefstijl draait om het creëren van een balans tussen voeding, beweging, slaap en stressmanagement. Al deze aspecten beïnvloeden elkaar en dragen bij aan je algehele welzijn. Het is niet nodig om alles in één keer perfect te doen, maar door kleine, haalbare veranderingen door te voeren, kun je een gezonde en duurzame leefstijl ontwikkelen. In de volgende hoofdstukken gaan we verder in op hoe leefstijlcoaching je kan helpen om deze veranderingen stap voor stap te realiseren.

*"GEZONDHEID IS NIET IETS WAT JE HEBT,  
HET IS IETS WAT JE DOET"*



# HOE LEEFSTIJLCOACHING WERKT

Leefstijlcoaching is een proces waarbij je samenwerkt met een coach om gezonde veranderingen in je leven door te voeren. Het gaat niet alleen om advies geven, maar om het samen ontdekken van wat voor jou werkt en hoe je duurzame veranderingen kunt maken. In dit hoofdstuk nemen we je mee door de verschillende stappen van leefstijlcoaching: het stellen van doelen, het doorvoeren van gedragsveranderingen en het ontwikkelen van nieuwe gewoontes.

### Stap 1: Doelen stellen

Het proces van leefstijlcoaching begint vaak met het stellen van concrete, haalbare doelen. Het is belangrijk om te weten wat je wilt bereiken en waarom het voor jou belangrijk is. Dit kan bijvoorbeeld zijn: meer energie, beter slapen, gezonder eten of minder stress ervaren. In het begin van de coaching helpt de coach je om duidelijk te maken wat je precies wilt veranderen en waarom.

Samen stel je doelen die niet alleen inspireren, maar ook realistisch zijn. Dit is cruciaal voor het succes van het proces. Te grote of onhaalbare doelen kunnen leiden tot frustratie, terwijl kleine, haalbare doelen je juist motiveren om door te gaan. Het proces van het stellen van doelen maakt je bewust van wat je echt belangrijk vindt, en zorgt ervoor dat je gericht aan de slag gaat met de veranderingen die je wilt maken.

### Stap 2: Gedragsverandering

Het stellen van doelen is de eerste stap, maar de echte verandering begint met gedragsverandering. Gedragsverandering gaat vaak niet vanzelf en vergt geduld en doorzettingsvermogen. In leefstijlcoaching krijg je de tools en technieken om oude gewoontes los te laten en nieuwe, gezonde gewoontes aan te leren.

Dit proces gebeurt in kleine stappen. In plaats van alles in één keer te willen veranderen, richt je je op één of twee aspecten die je wilt verbeteren. Dit kan bijvoorbeeld zijn: elke dag 10 minuten bewegen, je slaapritme verbeteren of gezonder gaan eten door meer groenten toe te voegen aan je maaltijden.



Gedragsverandering vraagt ook om zelfreflectie. Wat zijn de obstakels die je tegenkomt? Wanneer val je terug in oude gewoontes? Hoe kun je deze valkuilen vermijden? Samen met je coach leer je hoe je omgaat met tegenslagen en hoe je je motivatie hoog houdt, zodat je vol kunt houden.

### Stap 3: Nieuwe gewoontes ontwikkelen

Het uiteindelijke doel van leefstijlcoaching is het ontwikkelen van nieuwe gewoontes die duurzaam zijn en bij je passen. Gewoontes zijn de basis voor een gezonde leefstijl, omdat ze automatisch plaatsvinden zonder dat je er bewust over hoeft na te denken. Dit maakt het makkelijker om een gezonde leefstijl vol te houden, omdat je minder energie hoeft te steken in het maken van keuzes.

Het ontwikkelen van nieuwe gewoontes is een proces dat tijd kost. Het gaat erom dat je kleine, haalbare veranderingen in je dagelijkse routine integreert. Bijvoorbeeld: in plaats van elke dag naar de supermarkt te gaan voor ongezonde snacks, maak je een gewoonte van het plannen van gezonde maaltijden en het meenemen van gezonde tussendoortjes.

Gedurende het coachingproces blijf je je voortgang evalueren en bijsteken waar nodig. Het is normaal om in het begin wat moeite te hebben met het volhouden van nieuwe gewoontes, maar met de juiste begeleiding en motivatie kun je ze stevig verankeren in je leven.

### Samenvatting

Leefstijlcoaching is een proces van groei en verandering. Het begint met het stellen van duidelijke en haalbare doelen, gevolgd door het doorvoeren van gedragsveranderingen in kleine stappen. Het uiteindelijke doel is het ontwikkelen van nieuwe gewoontes die bij je passen en die je kunt volhouden. Leefstijlcoaching biedt je de begeleiding en tools om deze veranderingen stap voor stap door te voeren, zodat je een gezonde en duurzame leefstijl kunt opbouwen die je helpt je doelen te bereiken.



# VOEDING, BEWEGING, SLAAP EN HERSTEL

Een gezonde leefstijl draait om balans. Het combineren van goede voeding, regelmatige beweging, voldoende slaap en effectief stressmanagement zorgt ervoor dat je lichaam en geest optimaal kunnen functioneren. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op hoe je deze vier pijlers van gezondheid kunt integreren in je dagelijks leven.

### Voeding: meer dan alleen calorieën

Voeding is veel meer dan alleen het tellen van calorieën. Het gaat om de kwaliteit van wat je eet en hoe het je energie, gezondheid en algehele welzijn beïnvloedt. Een gebalanceerd dieet is essentieel voor een gezond lichaam en een heldere geest. Het voorziet je van de juiste brandstof die je nodig hebt om je dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren en je doelen te bereiken.

Een gebalanceerd dieet bestaat uit een verscheidenheid aan voedingsstoffen: eiwitten, gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Deze helpen je lichaam om goed te functioneren, je immuunsysteem te versterken en je energieniveau op peil te houden. Het is belangrijk om je dieet te baseren op volwaardige producten zoals groenten, fruit, volkoren granen, magere eiwitten en gezonde vetten (zoals die in noten, zaden en vis). Dit helpt niet alleen je fysieke gezondheid, maar heeft ook invloed op je mentale helderheid en stemming.

### Praktische tips voor gezonde voeding:

- Begin je dag met een voedzaam ontbijt, bijvoorbeeld havermout met fruit en noten.
- Plan je maaltijden, zodat je gezonde keuzes maakt en verleidingen voorkomt.
- Eet met mate: luister naar je lichaam en eet wanneer je honger hebt, maar stop voordat je te vol zit.



Beweging is essentieel voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Regelmatige lichaamsbeweging helpt je niet alleen om je gewicht op peil te houden, maar versterkt ook je hart, verbetert je spijsvertering en verhoogt je energieniveau. Bovendien heeft beweging een positief effect op je humeur en helpt het stress te verminderen.

Wanneer je beweegt, komen er stofjes vrij in je hersenen (zoals endorfine) die je een geluksgevoel geven. Het mooie van beweging is dat het niet altijd intensief hoeft te zijn. Je kunt het gemakkelijk integreren in je dagelijks leven, zelfs als je een druk schema hebt. Een paar minuten wandelen na de lunch, de trap nemen in plaats van de lift, of elke ochtend een korte workout doen, kunnen al een groot verschil maken.

### *Tips om beweging in je dagelijkse leven te integreren:*

- Maak van beweging een vast onderdeel van je dag, bijvoorbeeld door te wandelen naar je werk of een korte workout in de ochtend.
- Zoek een activiteit die je leuk vindt, zoals fietsen, zwemmen, yoga of dansen, zodat je het makkelijker volhoudt.
- Probeer elke dag minstens 30 minuten matige lichaamsbeweging in te bouwen.



Slaap is vaak het laatste waar we aan denken als het gaat om gezondheid, maar het is misschien wel de belangrijkste pijler. Een goede nachtrust is essentieel voor zowel je fysieke als mentale herstel. Tijdens de slaap herstelt je lichaam zich, worden belangrijke stoffen aangemaakt en krijgt je brein de kans om te reinigen van de prikkels en informatie van de dag. Te weinig slaap kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid en een verminderde concentratie.

De meeste volwassenen hebben tussen de zeven en negen uur slaap per nacht nodig om optimaal te functioneren. Het verbeteren van je slaappatroon is een belangrijke stap naar een gezonder leven.

### *Tips voor beter slapen:*

- Creëer een slaaproutine: ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op, zelfs in het weekend.
- Zorg voor een rustige slaapomgeving: vermijd schermen (zoals je telefoon of laptop) voor het slapen en zorg voor een koele, donkere kamer.
- Ontspan voor het slapen: lees een boek, luister naar rustgevende muziek of doe een ademhalingsoefening.



Stress is een onvermijdelijk onderdeel van het leven, maar te veel stress kan schadelijk zijn voor zowel je lichaam als geest. Langdurige stress kan leiden tot gezondheidsproblemen, zoals een verzwakt immuunsysteem, slaapproblemen en zelfs hartziekten. Daarom is het belangrijk om te leren hoe je stress kunt beheersen en een gezonde werk-privébalans kunt behouden.

Effectief stressmanagement helpt je om niet alleen beter om te gaan met stressvolle situaties, maar ook om je energieniveau en welzijn op peil te houden. Er zijn verschillende technieken die je kunt gebruiken om stress te verminderen, van mindfulness en meditatie tot ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen.

### *Tips om stress te verminderen:*

- Plan regelmatig momenten van ontspanning in je dag, bijvoorbeeld door een korte meditatie of ademhalingsoefening.
- Zorg voor voldoende pauzes tijdens je werkdag, zodat je niet overbelast raakt.
- Leer "nee" zeggen wanneer je merkt dat je te veel hooi op je vork neemt.



# GEDRAGSVERANDERING: EEN NIEUWE LEVENSTIJL

Het doorvoeren van langdurige veranderingen in je leefstijl is niet iets wat je van de ene op de andere dag doet. Het vergt tijd, geduld en doorzettingsvermogen. Een gezonde leefstijl ontstaat niet door één grote verandering, maar door het maken van kleine, haalbare aanpassingen die je stap voor stap in je leven integreert. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op hoe je gedragsverandering kunt realiseren en waarom het zo belangrijk is om stap voor stap te werken aan een nieuwe levensstijl.

### Waarom gedragsverandering tijd kost

Gedragsverandering gaat vaak niet vanzelf. Veel van onze gewoontes zijn al jarenlang ingebakken in ons dagelijkse leven. Of het nu gaat om het snoepen tijdens een drukke werkdag, het uitstellen van beweging, of het omgaan met stress door je hoofd vol te laten lopen, deze gewoontes zijn vaak automatisch en bewust of onbewust aangeleerd.

Om echt duurzame verandering te bewerkstelligen, is het belangrijk om deze gewoontes niet te proberen te breken, maar om nieuwe, gezondere gewoontes op te bouwen die beter aansluiten bij je doelen. Het proces van gedragsverandering is als het planten van een zaadje dat tijd nodig heeft om te groeien. Het vraagt om zelfbewustzijn, herhaling en een plan van aanpak dat bij jou past.

### Stap voor stap werken aan verandering

Het grote voordeel van stap voor stap werken aan gedragsverandering is dat je veranderingen kunt maken die je daadwerkelijk kunt volhouden. Wanneer je probeert om in één keer je hele leefstijl te veranderen, kan dat overweldigend zijn. Het kan leiden tot frustratie en zelfs tot het opgeven van je doelen. Maar als je kleine, haalbare doelen stelt, vergroot je de kans op succes aanzienlijk.



Bijvoorbeeld: in plaats van meteen je hele dieet om te gooien, kun je beginnen met het vervangen van één ongezonde snack per dag door een gezondere optie, zoals fruit of noten. In plaats van meteen elke dag een uur te sporten, kun je beginnen met 10 minuten beweging per dag en dat langzaam opbouwen. Zo maak je de veranderingen behapbaar, zodat ze gemakkelijker te integreren zijn in je dagelijkse leven.

## De kracht van herhaling en consistentie

Herhaling is een sleutelcomponent in gedragsverandering. Door iets regelmatig te doen, wordt het uiteindelijk een gewoonte. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het gemiddeld 21 tot 66 dagen duurt om een nieuwe gewoonte te vormen, afhankelijk van de persoon en de complexiteit van de verandering.

Het belangrijkste is dat je consistent blijft, ook als het even niet zo goed lukt. Geduld is essentieel: zelfs als je een keer terugvalt in oude gewoontes, is dat geen reden om op te geven. Zie het als een kans om opnieuw te leren en door te gaan.

## Wat helpt bij gedragsverandering?

- **Zelfbewustzijn:** Wees je bewust van je huidige gewoontes en wat ze voor je betekenen. Wat is je motivatie om te veranderen? Wat zijn je obstakels? Door jezelf deze vragen te stellen, krijg je meer inzicht in wat er speelt en kun je gerichte keuzes maken.
- **Kleine doelen:** Stel haalbare, meetbare doelen die je stap voor stap kunt bereiken. Dit geeft je niet alleen richting, maar zorgt ook voor een gevoel van succes en motivatie wanneer je ze behaalt.
- **Steun en verantwoordelijkheid:** Het kan enorm helpen om een coach of een vriend te hebben die je steunt in je proces en je verantwoordelijk houdt. Samen kun je de voortgang bijhouden, successen vieren en obstakels overwinnen.



# LEEFSTIJLCOACHING EN DE ROL VAN EEN COACH

Leefstijlcoaching is meer dan alleen het krijgen van advies over voeding, beweging of slaap. Het is een persoonlijk proces waarin je samenwerkt met een coach die je helpt om de veranderingen in je leefstijl aan te brengen die je nodig hebt om je doelen te bereiken. In dit hoofdstuk bespreken we wat een leefstijlcoach voor je kan betekenen en hoe coaching je helpt om de juiste keuzes te maken en duurzame veranderingen door te voeren.

## De rol van een leefstijlcoach

Een leefstijlcoach is er om je te ondersteunen bij het maken van veranderingen in je dagelijkse gewoontes. In plaats van je te vertellen wat je moet doen, helpt een coach je om je eigen antwoorden te vinden en te ontdekken wat voor jou werkt. Dit gebeurt door middel van gesprekken waarin je samen reflecteert op je huidige leefstijl, je doelen en de obstakels die je tegenkomt. De coach biedt begeleiding, structureert je proces en helpt je gemotiveerd te blijven, ook wanneer het moeilijk wordt. De coach is niet alleen een adviseur, maar ook een motivator en een sparringpartner. Je krijgt ruimte om je eigen keuzes te maken en deze aan te passen waar nodig, zodat je uiteindelijk een levensstijl ontwikkelt die bij jou past en die je op lange termijn kunt volhouden.

## Hoe een leefstijlcoach je helpt je doelen te bereiken

### Doelen helder maken

De eerste stap in leefstijlcoaching is het helder krijgen van je doelen. Wat wil je bereiken? Wil je meer energie, beter slapen, gezonder eten of meer bewegen? Soms kan het lastig zijn om precies te weten wat je nodig hebt. Een coach helpt je om je doelen duidelijk te formuleren en om ze realistisch en haalbaar te maken. Samen maak je een plan dat je kunt volgen, afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

## Obstakels identificeren en overwinnen

Gedragverandering is vaak niet makkelijk. Er zijn altijd obstakels die je tegenkomt, zoals tijdgebrek, gebrek aan motivatie of het vasthouden aan oude gewoontes. Een leefstijlcoach helpt je om deze obstakels te herkennen en biedt praktische oplossingen om ze te overwinnen. Of het nu gaat om het inplannen van momenten voor beweging, het vinden van gezonde eetopties die je lekker vindt of het leren omgaan met stress, de coach biedt handvatten en ondersteunt je in het vinden van de juiste aanpak.

## Verantwoordelijkheid en motivatie

Een belangrijk aspect van coaching is het krijgen van steun en verantwoordelijkheid. Het kan soms moeilijk zijn om gemotiveerd te blijven, vooral als de veranderingen die je wilt maken veel moeite kosten. Een coach houdt je verantwoordelijk voor de stappen die je zet en moedigt je aan om door te gaan, zelfs als het moeilijk wordt. De coach helpt je om je voortgang te vieren en geeft je de tools om door te zetten, zodat je je doelen daadwerkelijk kunt bereiken.

## Langdurige resultaten behalen

Het uiteindelijke doel van leefstijlcoaching is niet om je tijdelijk te helpen, maar om duurzame veranderingen in je leven aan te brengen. Door samen te werken met een coach ontwikkel je de vaardigheden om zelf keuzes te maken en je leefstijl zelfstandig aan te passen. Je leert niet alleen wat je moet doen, maar ook hoe je deze veranderingen volhoudt. Het resultaat is een gezondere, energieke versie van jezelf die je leven ten goede verandert.

## Samenvatting

Een leefstijlcoach is er om je te begeleiden, te motiveren en je te helpen bij het bereiken van je gezondheidsdoelen. Door samen te werken met een coach, krijg je niet alleen de kennis en tools om veranderingen door te voeren, maar ook de steun en verantwoordelijkheid om vol te houden. Leefstijlcoaching helpt je niet alleen om je doelen te bereiken, maar zorgt ervoor dat de veranderingen duurzaam zijn, zodat je op de lange termijn een gezonde en gebalanceerde leefstijl kunt behouden.



Coach in Bedrijf is dé partner voor organisaties en particulieren die op zoek zijn naar professionele coaching. Onze missie is om voor elke coachvraag de juiste coach te vinden, zodat mensen optimaal kunnen groeien en duurzaam kunnen presteren in hun werk en leven. Wij geloven dat de juiste begeleiding het verschil kan maken tussen stilstaan en echt vooruitkomen.

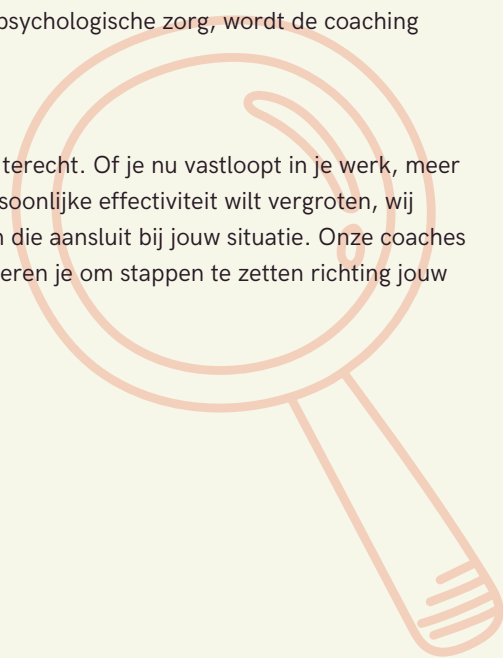
### Voor organisaties

Voor bedrijven is het vaak een uitdaging om een coach te vinden die aansluit bij de specifieke vraag van een werknemer. Coach in Bedrijf neemt deze taak uit handen. Wij werken samen met een breed netwerk van ervaren coaches met verschillende specialisaties, zoals burn-outbegeleiding, leefstijlcoaching, vitaliteitscoaching, leiderschapsontwikkeling en teamcoaching. Op basis van een grondige inventarisatie van de vraag matchen we werknemers met de best passende coach.

Onze aanpak is flexibel en praktisch. Zo bieden we bijvoorbeeld een sessie-strippenkaart aan, ideaal voor organisaties die meerdere werknemers willen ondersteunen op een flexibele manier. Dit biedt direct ondersteuning en voorkomt uitval door langdurige wachtlijsten voor reguliere hulp. Zodra werknemers verder kunnen met psychologische zorg, wordt de coaching beëindigd.

### Voor particulieren

Ook particulieren kunnen bij ons terecht. Of je nu vastloopt in je werk, meer balans zoekt in je leven, of je persoonlijke effectiviteit wilt vergroten, wij helpen je om een coach te vinden die aansluit bij jouw situatie. Onze coaches luisteren, ondersteunen en motiveren je om stappen te zetten richting jouw doelen.



## Waarom kiezen voor Coach in Bedrijf?

Bij Coach in Bedrijf draait alles om de perfecte match tussen coach en medewerker. Wij geloven dat een coachtraject pas écht effectief is als drie ingrediënten samenkomen: de juiste coach, de juiste expertise en een klik die werkt. Wij garanderen deze drie ingrediënten voor succes. En als de juiste coach niet in ons bestand zit? Dan gaan wij actief op zoek naar de perfecte match. Dat is wat ons uniek maakt.

### Waar staan we voor:

- **Kwaliteit:** Wij werken alleen met topcoaches die voldoen aan strenge kwaliteitseisen.
- **Ontzorgen:** Van begin tot eind nemen wij het hele proces uit handen, zodat jij je nergens druk om hoeft te maken.
- **Klik-garantie:** Jouw medewerker mag eerst kennismaken met de coach. Is er geen klik? Dan zoeken we verder, tot we de juiste match hebben.
- **Grip op resultaat:** Wij zorgen ervoor dat het coachtraject ook echt resultaat oplevert. We monitoren de voortgang en sturen bij waar nodig.

### Hoe we dat doen:

- **Uitvragen:** We starten altijd met een gesprek om de vraag van je medewerker goed in kaart te brengen.
- **Matchen:** Op basis van dit gesprek selecteren we de coach met de juiste expertise. Is de perfecte coach niet in ons bestand? Dan werven we actief!
- **Monitoren en communiceren:** Gedurende het traject houden we de voortgang in de gaten en sturen we bij waar nodig. Tevens houden we jou op de hoogte van de voortgang.

Bij Coach in Bedrijf is het coachtraject niet alleen waardevol, maar levert het ook echt resultaat op. Dankzij onze unieke aanpak zorgen we ervoor dat jouw investering zich terugbetaalt in concrete, meetbare resultaten. Met Coach in Bedrijf heb je altijd grip op de effectiviteit van het coachtraject.





## DIT BOEK IS EEN UITGAVE VAN COACH IN BEDRIJF

### HEB JE NOG VRAGEN?

Met veel plezier heb ik je meer inzicht  
gegeven in leefstijlcoaching. Roept dit nog  
meer vragen op, dan maak ik graag een  
afspraak, drinken we een kop cappuccino  
en gaan we daar dieper op in!

Phone : 06 - 5518 2801

Email : [hallo@coach-in-bedrijf.nl](mailto:hallo@coach-in-bedrijf.nl)

Website : [www.coach-in-bedrijf.nl](http://www.coach-in-bedrijf.nl)



De informatie in dit e-book over leefstijlcoaching is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is niet bedoeld als professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies.

Hoewel dit e-book met zorg en op basis van beschikbare kennis is samengesteld, kunnen wij geen garanties geven over de volledigheid, nauwkeurigheid of geschiktheid van de inhoud voor specifieke situaties.

De informatie in dit e-book is geen vervanging voor professioneel advies, diagnose of behandeling en mag niet worden beschouwd als zodanig.

Coach in Bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, verlies of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van of de afhankelijkheid van de informatie in dit e-book. Door dit e-book te downloaden of te lezen, stem je ermee in deze disclaimer te accepteren en te begrijpen dat de inhoud slechts ter ondersteuning en algemene informatie dient.

Voor verdere vragen of ondersteuning kun je altijd contact opnemen met een erkende professional of onze klantenservice, via [hallo@coach-in-bedrijf.nl](mailto:hallo@coach-in-bedrijf.nl).

Alle rechten voorbehouden. Dit e-book, getiteld "Gezond leven begint bij jou", is het intellectuele eigendom van Coach in Bedrijf. De inhoud, inclusief tekst, afbeeldingen en grafische elementen, mag niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach in Bedrijf.

Het is toegestaan om dit e-book uitsluitend voor persoonlijk gebruik te downloaden en te lezen. Commerciële reproductie, distributie of openbaarmaking zonder uitdrukkelijke toestemming van Coach in Bedrijf is verboden.

Voor vragen over het gebruik van dit e-book of voor toestemming om inhoud te gebruiken, kunt u contact opnemen met [hallo@coach-in-bedrijf.nl](mailto:hallo@coach-in-bedrijf.nl).