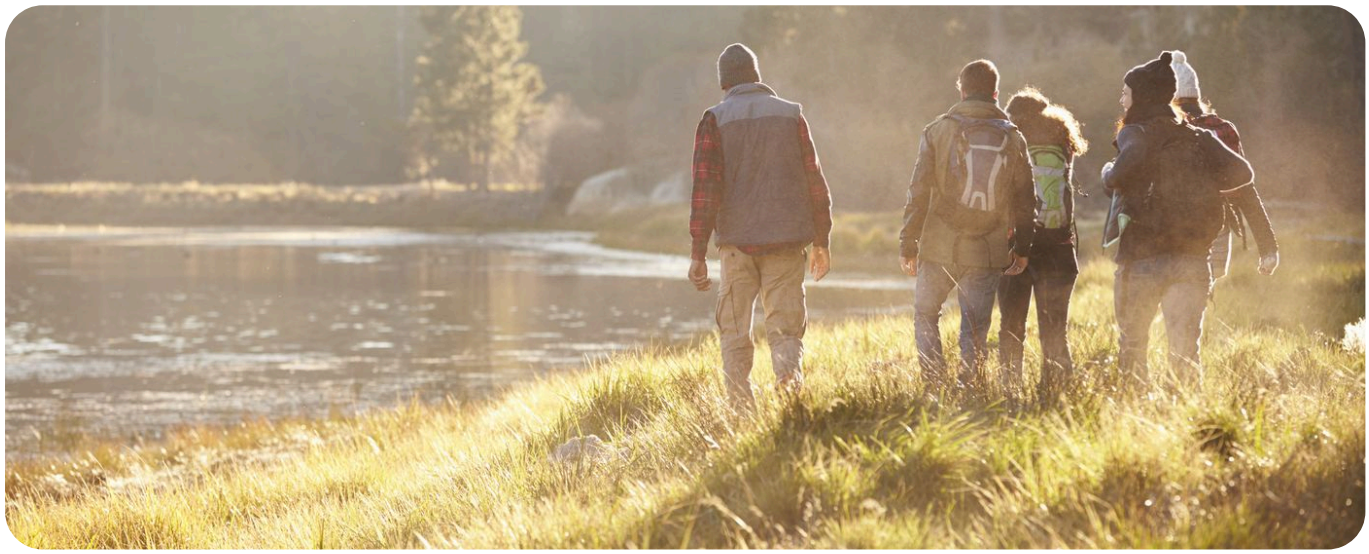
REA-LIVE

Rea-live Leefstijlzorg
Praktijk voor Salutogenese

# Gezonder leven.
# Samen en dichtbij.

Wil je gezonder eten, meer bewegen, beter slapen of afvallen? Doe mee met de leefstijlgroep in Vijlen. Met een verwijzing van je huisarts kost het je niets.



### Gratis
Met een verwijzing van je huisarts. Ook geen eigen risico.

### Samen
Een vaste groep op donderdagochtend in Vijlen, plus gesprekken met Wout.

### Geen dieet
Kleine stappen. Jij kiest wat je wilt veranderen.

## Wat doe je in de groep?

- Lekker en gezond eten dat niet duur hoeft te zijn
- Meer bewegen in je gewone dag
- Beter slapen en meer rust
- Samen met anderen uit de buurt

## Voor wie?

- Je bent 18 jaar of ouder
- Je hebt overgewicht
- Je wilt er zelf iets aan doen
- Je huisarts beslist of de groep bij je past

# Zo doe je mee

1. **Praat met je huisarts**
   Of met de praktijkondersteuner. Zeg dat je mee wilt doen met de leefstijlgroep.
2. **Je krijgt een verwijzing**
   Je huisarts meldt je aan bij Rea-live Leefstijlzorg.
3. **Ik bel je**
   Binnen een week bel ik je. We maken rustig kennis.
4. **Je start in de groep**
   Twee jaar samen op weg: 16 keer in de groep en daarnaast gesprekken alleen met mij.

## Vragen? App me gerust

**06 26 77 86 57**

Of plan zelf een gratis belafspraak van 15 minuten op **rea-live.nl/afspraak**

## Kijk of de groep bij je past

Doe de korte check op de website. Scan de code of ga naar **rea-live.nl/gli**

De eerste groepen starten in 2027.



## Hoi, ik ben Wout

Ik werkte ruim 25 jaar op de ambulance. Nu help ik mensen eerder: bij wat hen gezond houdt. Ik woon in Zuid-Limburg en praat met je zoals je bent, zonder moeilijke woorden.

Wout Peters MSc · wout@rea-live.nl

## Geen verwijzing? Kom gratis naar het Deelcafé

Elke donderdagochtend in Vijlen: koffie, kruidenthee, een praatje over gezond leven en bij mooi weer samen wandelen. Meld je één keer aan via de code.