

**Mediq Health Coach**

# Altijd en overal de beste support

**Leefstijlplan op maat**

Samen met de leefstijlcoach stel je via de app een gepersonaliseerd plan op om jouw leefstijl verder te verbeteren. Realistisch en haalbaar voor jouw eigen, individuele situatie.

**Eén vertrouwd aanspreekpunt**








Omdat de persoonlijke situatie van elke deelnemer uniek is, hebben wij coaches met diverse specialisaties. Zo krijg je altijd de juiste begeleiding die bij jouw specifieke situatie en gezondheidsdoelen past.



**De smartphone app**

Via de gebruiksvriendelijke app sta je in contact met je eigen coach die jou begeleidt. Bovendien vind je hier een overzicht van de belangrijkste informatie. Hier zie je hoe het gaat met je gewicht, beweging, voeding en slaap.



-  Beweging
-  Voeding
-  Gewicht
-  Slaap
-  Planning
-  Cardio
-  Begeleiding



# Gezonder leven

*start met Mediq Health Coach*

# Begeleide leefstijlverandering

Mediq Health Coach is een digitaal leefstijlprogramma dat met persoonlijke begeleiding jou helpt je gezondheidsdoelen te realiseren.

Via de handige smartphone app sta je in contact met een gespecialiseerde coach die jou begeleidt en adviseert bij alle benodigde aandachtsgebieden. Denk hierbij aan beter slapen, minder stress, hulp bij diabetes, gewichtsverlies of stoppen met roken. Op die manier kan jij vanuit je eigen omgeving werken aan een gezonder leven en sta je er toch niet alleen voor.

De app begeleidt en helpt je in het behalen van jouw doelen en laat je zien hoe goed je het doet op belangrijke onderdelen zoals beweging, voeding en slaap. In combinatie met de persoonlijke ondersteuning veranderen we zo samen jouw manier van leven, zodat je lekkerder in je vel te zit en mentaal beter in balans te komt.

## Digitaal leefstijlprogramma

# Bewezen resultaat

Mediq Health Coach is een bewezen succes op het gebied van gecombineerde leefstijlinterventies.

Onafhankelijk onderzoek wijst uit dat deelnemers concrete verbeteringen ondervinden in hun gezondheid en welzijn.

Ook helpt Mediq Health Coach bij het stoppen met roken, minder alcohol te drinken, beter te slapen en stress te reduceren.

5,5 kg

gemiddeld gewichtsverlies na 6 maanden \*

80%

van de deelnemers met prediabetes ervaart een sterke daling van te hoge HbA1c-waarde (-0,6 na 6 maanden) \*

70%

van de deelnemers met diabetes T2 bereikt een ommekeer \*

\* Onderzoek Liva Healthcare in UK en Denemarken 2022 (Christensen et al. 2022a; Christensen et al. 2022b)

“ Mediq Health Coach is voor mij de ideale partner gebleken in mijn ambitie gezonder te gaan leven. Ik ben nu al veel meer in balans en zit een stuk lekkerder in mijn vel. De app is super simpel te gebruiken, maar vooral het persoonlijk advies dat je krijgt is zo fijn!

Arthur (37 jaar)

”



## De voordelen

- + Het programma is volledig vergoed\*
- + Stem je eigen leefstijlplan af op jouw persoonlijke situatie.
- + Kies zelf je eigen startmoment.
- + Volg het digitale programma waar en wanneer jij wilt.
- + Persoonlijke coaching via video en chat.
- + Eenvoudig inzicht in jouw ontwikkelingen via de smartphone app.
- + Individuele begeleiding in plaats van groepen.

\* check [mediq.nl/healthcoach](https://www.mediq.nl/healthcoach) voor de voedingscriteria en een actueel overzicht van gecontracteerde verzekeraars.