

# Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

Persoonlijke begeleiding voor een gezond gewicht

## Wat is de GLI?

De GLI is een erkend programma voor mensen met overgewicht. Wat maakt dit programma uniek?

- Je leert over gezonde voeding, gezonde eetgewoontes en gezond bewegen.
- Je krijgt begeleiding bij gedragsverandering.
- Je krijgt begeleiding van ervaren zorgverleners. Bijvoorbeeld een leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut of oefentherapeut.

## Voor wie is de GLI?

De GLI is voor mensen:

- Met een BMI van 25 en 30 in combinatie met een grote buikomvang (groter of gelijk aan 88 cm voor vrouwen; groter of gelijk aan 102 cm voor mannen).
- Met een BMI vanaf 25 én met een verhoogd risico op een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen, zoals hart- en vaatziekten of diabetes type 2.
- Met een BMI vanaf 30, ook met een buikomvang kleiner dan 98 cm voor vrouwen en 102 cm voor mannen.

# Hoe lang duurt de GLI?

**Een GLI-programma duurt 2 jaar.**

- In die 2 jaar ga je aan de slag met **positieve gedragsverandering.**
- Het programma helpt je om deze **nieuwe gewoonten op de lange termijn vol te houden.**

# Hoe krijg je de GLI?

**Je hebt een verwijzing nodig om mee te kunnen doen aan een GLI-programma.**

- Het krijgen van **een verwijzing** naar een GLI-programma gaat **via de huisarts.**
- Er zijn verschillende erkende GLI-programma's. Samen met je huisarts kun je kijken welk programma het beste bij jou past.

# Kosten

Een erkend GLI-programma wordt vergoed vanuit de basis zorgverzekering. Je hoeft hiervoor geen eigen risico te betalen.

