

## Leefstijlcoaching PDF

Maarten Bijma



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Maarten Bijma  
ISBN-10: 9789031388585  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3404 KB

## OMSCHRIJVING

Leefstijlcoaching 1e druk is een boek van Maarten Bijma uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031388585 Professionals in de zorg zien frequent mensen bij wie leefstijl een belangrijke factor is in het ontstaan en/of voortbestaan van gezondheidsproblemen. Ondanks toegenomen kennis over de (negatieve) effecten van een ongezonde leefstijl komt een groot deel van de bevolking niet uit zichzelf in beweging en lukt het diegene die wel in beweging komen vaak niet om duurzaam te veranderen. Voor professionals in de zorg ligt er een uitgelezen kans om deze mensen als leefstijlcoach te begeleiden bij het veranderen van hun leefstijl. In dit boek presenteren Max Lak en Maarten Bijma een praktische verandermethodiek waarmee professionals in de zorg mensen van a tot z kunnen begeleiden in het veranderen van hun leefstijl. Met casussen, meetinstrumenten, praktische oefeningen en onderbouwing vanuit de meest recente literatuur bieden zij houvast voor iedere zorgprofessional die zich bezighoudt met mensen en verandering.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Omdat dit een breder begrip is dan leefstijlcoaching en de specifieke leefstijlcoachings competenties niet geborgd zijn in dit register, ...

Diabetes, overgewicht, depressie, ik ben een 58 jarige zeer ervaren leefstijlcoach en heb al honderden mensen geholpen. Wetenschap en levenservaring.

Iedereen gaat weleens door een periode waarbij het qua werk, privé of gezondheid even wat minder gaat. Beweging en gezonde voeding vormen een goede basis voor een ...

**LEEFSTIJLCOACHING**

[Lees verder...](#)