

## De drie pijlers van LEVIT

### Eten

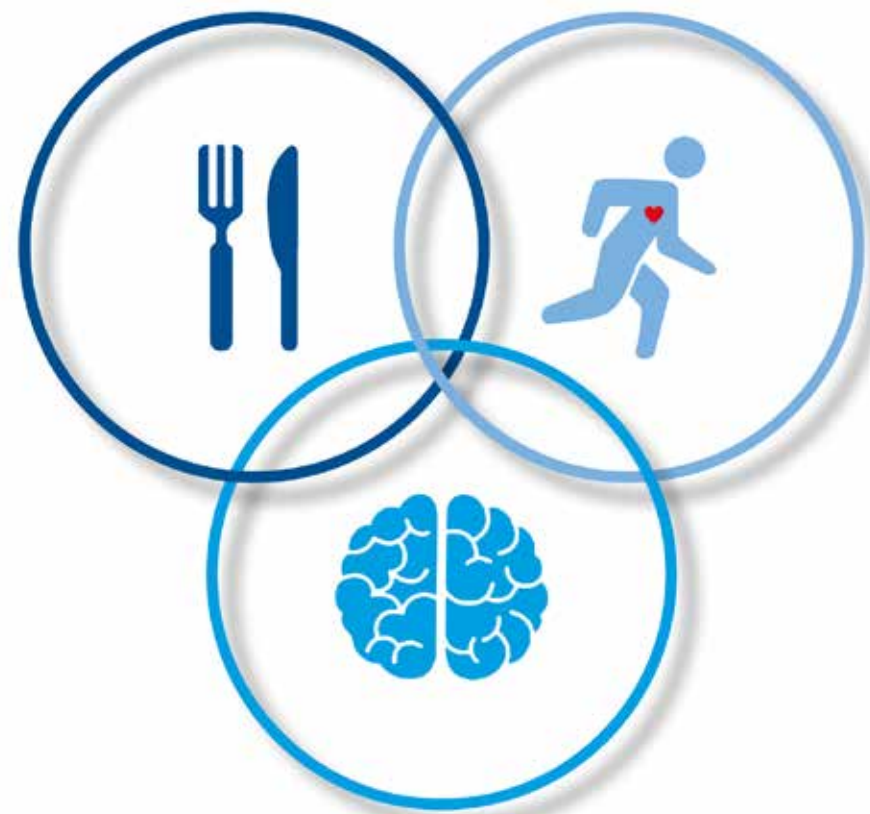
Gezonde voeding is het belangrijkste onderdeel van een gezonde leefstijl. Samen zorgen we dat jouw eetpatroon bijdraagt aan een gezonde levensstijl.

### Bewegen

Bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Samen vinden we de balans tussen wat goed is voor jou, het optimale doel bereiken én zorgen dat je het volhoudt.

### Mindset

Rusten, slapen en ontspanning. Allemaal activiteiten die van het grootste belang zijn voor een gezonde leefstijl. Het zijn juist deze 'activiteiten' die voorwaardelijk zijn om met plezier te bewegen of gezond te eten.



Kijk voor meer informatie en het maken van een afspraak op onze website [www.knooppunt-centrum.nl](http://www.knooppunt-centrum.nl).

Kruisstraat 3  
5991 EM Baarlo  
T 077 477 8305

Langstraat 54  
5801 AE Venray  
T 0478 729 932

Hagerhofweg 16  
5912 PN Venlo  
T 077 477 8305

# LEVIT®

Je bent op zoek naar jouw evenwicht. Dus zowel plezierig bewegen, gezond eten als voldoende rust, in de juiste combinatie met de juiste dosis. Niet te veel, niet te weinig.

## Wat houdt LEVIT in?

LEVIT is een nieuwe aanpak op het gebied van vitaliteit en gezonde leefstijl. We willen jou bewegen naar een gezond, actief en ontspannen leven. LEVIT is een gefaseerde aanpak, gericht op duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl en heeft 3 pijlers; bewegen, eten en rust. Fysieke, sociale en mentale activiteiten vormen het uitgangspunt van deze nieuwe benadering.

## Consult

We starten het LEVIT-consult met de LEVIT-check. Aan de hand van een digitale vragenlijst, die je via onze app invult, brengen we in kaart hoe je er voor staat en wat bij jou past. Het LEVIT-consult is een uitgebreid onderzoek waarin allerlei testen en metingen worden gedaan. Zoals je conditie, lichaamssamenstelling, bloedwaarden, bloeddruk en lenigheid, maar ook een stresstest, slaapanalyse en energiecheck. Aansluitend krijg je een advies op maat. Alle waarden en resultaten zijn terug te vinden in jouw persoonlijk account via onze app. Hier kun je ook jouw verbeteringen zien gedurende het traject.



## Coaching

Met de uitkomst van de testen, gecombineerd met jouw persoonlijke doelen en interesses, stel je samen met jouw coach een persoonlijk plan van aanpak op. Samen gaan we aan de slag. Het gaat om de juiste dosis, natuurlijk bij eten, maar ook bij 'mind' activiteiten en bewegen. Door de combinatie van vragen stellen, meten en testen is jouw persoonlijke LEVIT-coach in staat de juiste doelen op maat te bepalen. Na 12 weken bieden we je opnieuw een consult aan, zodat we kunnen zien of je op koers ligt om je doel te behalen, advies te geven en om eventueel bij te sturen.

## Credits

LEVIT maakt gebruik van een uniek beloningssysteem met credits waardoor je telkens weer wordt gestimuleerd. Credits kun je inwisselen voor bijvoorbeeld korting op een hartslagmeter. De LEVIT-coach kent credits toe tijdens het LEVIT-consult wanneer het resultaat van alle inspanningen in de metingen terug te zien is.

## Waarom kiezen voor onze coaches?

Knooppunt is vooruitstrevend en gelooft sterk in zinvolle coachingsgesprekken die je echt verder helpen. Dat betekent dat we veel belang hechten aan persoonlijke aandacht en stellen jou altijd centraal. We ontvangen je in een rustgevende, vertrouwde en moderne omgeving. Onze coaches kijken verder dan het gebruikelijke behandelpad. Zo staat er voor jou een uitgebreid team van specialisten klaar zodat we je, mocht je hulp nodig hebben, direct verder kunnen helpen. We begeleiden je bij het daadwerkelijk volhouden van die gezonde gewoontes. Dat doen we op een professionele en plezierige manier zodat het ook leuk is om te blijven doen.