



# Coach Yourself

## Are you Ready, Coach?

### Pak je overgewicht zelf aan met Coach Yourself! (13-18 jaar)

Ons team staat klaar om je te begeleiden, maar vooral jij bepaalt hoe we dat doen.

Als je wilt, ondersteunen we je met geinige apps of workshops over gezondheid.



Je kan kiezen voor sportlessen, wij hebben dit voor je voorbereid. Je kan ook kiezen dat we je ouders uitleggen hoe ze jou kunnen helpen (en wat niet helpt!) Maar we willen vooral **jou** ondersteunen.

**Ready?** Schrijf je dan nu in: [secretaresse@dietistenpraktijkhrc.nl](mailto:secretaresse@dietistenpraktijkhrc.nl)

Meer info: [www.dietistenpraktijkhrc.nl/](http://www.dietistenpraktijkhrc.nl/)