

DE LEEFSTIJLLAB BLUEPRINT

WHAT THE F*CK: WAAROM DOEN
ZE HET NIET GEWOON?

Geschreven door gedragswetenschapper Dr. Roel Hermans

A photograph of four people running away from the camera on a paved path. From left to right: a person with blonde hair in a purple shirt, a man in a bright yellow t-shirt, a woman with curly hair in a black tank top, and a man in a white t-shirt. The background is a lush green forest.

*Leefstyl
Lab®*

HOE BLIJF JE ALS

LEEFSTIJLPROFESSIONAL RELEVANT?

In een tijd waarin leefstijlproblemen toenemen en AI steeds meer taken overneemt, is er één vaardigheid die jou als professional onmisbaar maakt: het effectief begeleiden van leefstijlgerichte gedragsverandering.

De LeefstijlLab Blueprint laat je zien:

- Waarom inhoudelijke kennis over voeding, beweging of slaap niet genoeg is
- Wat de moderne leefstijlprofessional wél doet
- Hoe je gedragsverandering methodisch begeleid in vier bouwstenen
- Welke vaardigheden en tools je nodig hebt om cliënten écht verder te helpen
- Hoe jij vandaag al de eerste stap zet om je te onderscheiden van jouw collega's

Voor coaches, trainers, therapeuten en andere leefstijlprofessionals die klaar zijn voor de volgende stap.



DE NIEUWE STANDAARD IN LEEFSTIJLBEGELEIDING

We leven in een tijd waarin leefstijlproblematiek – zoals overgewicht, stress, inactiviteit en slaapproblemen – explosief toeneemt. Tegelijkertijd stijgt het aantal professionals die zich richten op de mentale en fysieke gezondheid van Nederland: leefstijlcoaches, personal trainers, diëtisten, therapeuten.

Tot gezonder gedrag heeft dit echter nauwelijks geleid. De jaarlijkse cijfers over hoe Nederland beweegt, eet, drinkt en ontspant blijven zorgwekkend.

Mensen weten vaak wel wat ze zouden moeten doen om hun gezondheid een boost te geven. En ze willen ook best een beetje gezonder leven.

Ze melden zich aan voor jouw GLI-programma. Komen bij jou trainen in de sportschool. Of boeken een consult bij jou als diëtist of gewichtsconsulent. Ze gaan aan de slag met een voedings- of trainingsschema of ze doen mee met de challenge die je organiseert. Maar ze

houden het niet vol. Het probleem zit dus niet in de inhoud, het zit in het gedrag. Je kunt het

beste plan van de wereld maken, maar als je cliënt het niet uitvoert of volhoudt, dan draagt het weinig bij aan de gezondheid. En dat is precies waar de traditionele leefstijlprofessional tekortschiet. De moderne leefstijlprofessional weet: voeding is kennis,

maar eten is doen. Beweging is

een advies, maar bewegen is in actie komen en blijven. Slaap is te meten, maar slapen is een gedragspatroon. Wil je als leefstijlprofessional relevant blijven, dan moet je verder gaan

dan informeren en

bewust maken. Het gaat niet alleen om wat je cliënt het beste kan doen, maar vooral hoe het anders kan.



En dat vraagt om een nieuwe standaard in leefstijlbegeleiding.

Traditionele

Leefstijlprofessional

Richt zich onbewust vooral op kennisoverdracht: wat gezond is

Stelt adviezen op voor cliënten

Werkt met standaard schema's, protocollen of plannings

Praat veel, overtuigt, adviseert

Is de expert die vertelt wat kan of moet

Ziet lage therapietrouw als een probleem van zijn cliënt

Heeft moeite zich te onderscheiden in een verzadigde markt

Wordt op termijn vervangbaar door AI-advies en apps

Volgt vooral opleidingen gericht op inhoudelijke kennis over leefstijl en gezondheid

Werkt vanuit "ik leer je wat je moet doen"

Moderne

Leefstijlprofessional

Richt zich op gedragsverandering: hoe cliënten het ook echt gaan dóen

Coacht cliënten in het ontdekken van hun eigen motivatie en keuzes

Werkt op-maat via gedragsmodellen en coachingstools

Luistert, bevraagt en begeleidt het leerproces van de cliënt

Is de gids die gedrag helpt veranderen en verankeren

Ziet lage therapietrouw als een signaal om begeleiding aan te passen

Maakt impact door gedrag te kunnen doorgronden en veranderen

Blijft relevant dankzij persoonlijke begeleiding

Investeert in begrijpen van gedrag en gedragsverandering en het worden van een betere coach

Werkt vanuit "ik help je ontdekken waarom en hoe je het (anders) doet"

VOLDOE JIJ AAN DE VOORWAARDEN VAN DE MODERNE LEEFSTIJLPROFESSIONAL?

1 Kennis van gedragsverandering

Hoe pas jij kennis over gedrag en verandering toe in je begeleiding?

- A: Ik werk vooral op basis van ervaring en intuïtie. (traditioneel)
- B: Ik maak gebruik van de Stages of Change en zet in op gewoontes en kleine stapjes. (twijfelgeval)
- C: Ik gebruik onderbouwde gedragsmodellen en gedragsveranderingstechnieken die aansluiten op wat mijn cliënt nodig heeft (modern)



2 Rol van de professional

Hoe zie jij jouw rol in het veranderproces van je cliënt?

- A: Ik geef duidelijke adviezen en neem de leiding. (traditioneel)
- B: Ik wissel af tussen begeleiden en adviseren. (twijfelgeval)
- C: Ik faciliteer en coach; de cliënt is eigenaar van zijn proces. (modern)

3 Gebruik van data en monitoring

“ **Hoe meet jij vooruitgang bij je cliënten?**

- A : | Vooral op basis van observatie en gesprekken. (traditioneel)
- B : | Ik gebruik soms vragenlijsten of apps. (twijfelgeval)
- C : | Ik monitor het gedrag met betrouwe meetinstrumenten en maak gebruik van digitale tools. (modern)

4 Samenwerking en netwerken

“ **Hoe werk jij samen met andere professionals?**

- A : | Ik werk vooral zelfstandig. (traditioneel)
- B : | Ik heb contact met andere disciplines als het nodig is. (twijfelgeval)
- C : | Ik werk proactief samen met andere leefstijl- en zorgprofessionals en verwijs actief door wanneer nodig of gewenst. (modern)



5 Professionele ontwikkeling

“ **Hoe blijf jij op de hoogte van de laatste inzichten uit de gezondheids- en gedragswetenschappen?** ”

- A : | Ik volg af en toe nascholing. (traditioneel)
- B : | Ik lees wel eens een artikel of boek en volg zo nu en dan een webinar. (twijfelgeval)
- C : | Ik volg regelmatig opleidingen of trainingen gericht op het begrijpen en veranderen van leefstijlgedrag. (modern)



6 Visie op leefstijlverandering

“ **Wat is jouw kijk op duurzame leefstijlverandering?** ”

- A : | Als iemand écht wil, dan lukt het wel. (traditioneel)
- B : | Ik weet dat motivatie belangrijk is, maar weet niet precies hoe ik dat beïnvloed. (twijfelgeval)
- C : | Ik werk vanuit een systemische blik op gedrag en beïnvloed actief de motivatie, context en vaardigheden van mijn cliënt. (modern)

GEDRAGSEXPERTISE: DE BASIS

VAN DE MODERNE LEEFSTIJLPROFESSIONAL

Wie vandaag de dag relevant wil zijn als leefstijlprofessional, moet één ding goed begrijpen: leefstijlverandering is géén kennistekort, maar een gedragsvraagstuk. Het probleem is niet het gebrek aan informatie, maar een gebrek aan DOENvermogen.

Dáár ligt de echte uitdaging voor jouw cliënt. En dat is precies waar de nieuwe standaard in leefstijlbegeleiding om draait: doen en blijven doen. Leefstijlgedrag als vertrekpunt, niet als bijzaak.

In plaats van alleen te adviseren wat iemand zou moeten doen, help je als moderne professional cliënten ontdekken waarom bepaald gedrag ontstaat, hoe het veranderd kan worden en wat nodig is om het vol te houden.

Dit vraagt niet alleen om een nieuwe mindset, maar ook om een concrete methodiek. Bij LeefstijlLab hebben we die vertaald in vier heldere bouwstenen. Samen vormen ze de structuur van de leefstijlprofessional die écht inzet op duurzame gedragsverandering.

Deze methode is eenvoudig, praktisch én diepgaand: alles begint en eindigt met gedrag. Als jij deze bouwstenen goed beheerst, ben je meer dan een adviseur, je bent een gedragsprofessional. En dát is de toekomst van leefstijlbegeleiding.

BEHOUDEN

VERANDEREN

BEGRIJPEN

VERKENNEN

1. Gedrag verkennen

De basis: nieuwsgierig, zonder oordeel kijken naar het bestaande en gewenste gedrag van de cliënt. Wat gebeurt er écht in het dagelijks leven? En hoe ver staat dit af van wat jouw cliënt wil bereiken? Welke patronen kunnen jullie hierin ontdekken?

2. Gedrag begrijpen

Als je een beeld hebt van het huidige en gewenste gedrag, ga je kijken hoe dit gedrag verklaard kan worden. Waarom doet de cliënt de dingen zoals hij ze doet? En wat is er nodig om het anders te gaan doen? Je kijkt naar onderliggende motieven en drijfveren en houdt rekening met belangrijke gedragsdeterminanten, vanuit het individu en zijn omgeving. Want alleen als je gedrag begrijpt, kun je het effectief helpen veranderen.

3. Gedrag veranderen

Nu je het gedrag van jouw cliënt grondig verkend hebt én begrijpt waarom het gedrag is zoals het is, is het tijd om een persoonlijk veranderplan op te gaan stellen. Een plan dat gericht werkt aan de belangrijkste gedragsdeterminanten en aansluit bij de wensen en behoeften van jouw cliënt. Dus geen rigide schema's, maar een gepersonaliseerde aanpak die past bij het leven van jouw cliënt. In deze fase oefent en traint jouw cliënt de vaardigheden die nodig zijn om het eigen gedrag te beïnvloeden en veranderen.

4. Gedrag behouden

Gedrag veranderen is moeilijk, maar het écht volhouden – dát is de grootste uitdaging. Juist in deze fase maak jij als leefstijlprofessional het verschil. De meeste terugval vindt plaats nadat de begeleiding stopt. Daarom is deze fase meer dan een afronding: het is een strategische bouwfase waarin je cliënten leert om grip te krijgen én houden op hun proces, juist op de moeilijke momenten.

Deze fase vraagt om coachvaardigheden zoals toekomstgericht denken, versterken van zelfeffectiviteit en het begeleiden van gewoontevorming. Als professional zet je in op autonomie, binding en eigenaarschap. Op die manier bereid je je cliënt écht voor op de toekomst – niet alleen om het vol te houden, maar om zelf verder te kunnen groeien.

DE VAARDIGHEDEN VAN DE MODERNE LEEFSTIJLPROFESSIONAL

Inzicht in gedrag is belangrijk, maar **zonder vaardigheid geen verandering** – niet bij je cliënt, en ook niet bij jou als professional. Als leefstijlprofessional ben je in de praktijk niet alleen een adviseur, maar ook een gespreksleider, coach en verander-expert.

De moderne leefstijlprofessional beheerst daarom een aantal **concrete, trainbare vaardigheden** die onmisbaar zijn om het gedrag van cliënten effectief te begeleiden. Het zijn deze vaardigheden die het verschil maken tussen advies **geven** en **duurzame gedragsverandering begeleiden**.

Hieronder vind je de kernvaardigheden die samen het fundament vormen van de moderne leefstijlprofessional.

1. Open en onderzoekend vragen stellen

Vaardigheid: Motiverende en socratische vragen gebruiken om gedrag te verkennen en zelfinzicht te stimuleren.

Toepassing: Verhelderen en bevragen van gedrag.

Doel: Versterken van zelfinzicht en intrinsieke motivatie voor verandering.



2. Luisteren met aandacht (actief luisteren)

Vaardigheid: Luisteren op drie niveaus – inhoud, gevoel én intentie – met volle aandacht en zonder oordeel.

Toepassing: Doorvragen, parafraseren, samenvatten, stiltes laten vallen. Maar vooral: aanwezig zijn, zonder direct te willen adviseren of oplossen.

Doel: Vertrouwen opbouwen, ruimte geven voor zelfonderzoek en het versterken van intrinsieke motivatie. Actief luisteren helpt cliënten hun gedachten ordenen, ambivalentie verkennen en hun eigen oplossing te vinden.



3. Gedrag analyseren en clusteren

Vaardigheid: Gedrag begrijpen aan de hand van onderliggende patronen, overtuigingen en context.

Toepassing: Je werkt op basis van wetenschappelijke theorieën en modellen over motieven, drijfveren, zelfregulatie en gewoontes. Deze pas je praktisch toe binnen het leefstijldomein. Je onderzoekt gedrag niet als losse handelingen, maar als terugkerende patronen in het leven van de cliënt – met oog voor zowel het individu als zijn omgeving.

Doel: Door gedrag te analyseren en clusteren, werk je gericht aan de dieperliggende factoren die verandering mogelijk of juist moeilijk maken. Dit vormt de basis voor een persoonlijke gedragsinterventie.



4. Motivatie versterken

Vaardigheid: Coachen op het versterken van autonome motivatie door doelen te verbinden aan persoonlijke waarden, betekenis en identiteit.



Toepassing: Samen formuleer je (gedrags)doelen die niet alleen concreet zijn, maar ook resoneren met wat écht belangrijk is voor jouw cliënt. Je houdt hierbij rekening met verschillende motivatievormen.

Doel: Cliënten helpen om zichzelf te kunnen blijven motiveren en volhouden.



5. DOEN-vermogen versterken

Vaardigheid: Gedrag helpen versimpelen, zodat de stap naar actie kleiner wordt en uitvoerbaar voelt. Daarnaast ondersteun je bij het verkleinen van obstakels, zodat de kans op (blijvende) actie groter wordt en blijft.

Toepassing: Inzetten van passende gedragsveranderingstechnieken die helpen om gedrag uitvoerbaar en/of makkelijker te maken.

Doel: De stap naar actie verlagen, het vertrouwen vergroten dat verandering haalbaar is én cliënten helpen zelf regie en eigenaarschap te nemen over hun gedrag.

6. Zelfregulatie ondersteunen

Vaardigheid: Cliënten begeleiden in het monitoren van gedrag, omgaan met terugval en weerbaar zijn tegen verleidingen.

Toepassing: Leren herkennen van triggers, reflecteren op voortgang, terugval normaliseren en alternatieve strategieën plannen.

Doel: Het vermogen versterken om grip te hebben op het eigen gedrag en om te kunnen gaan met tegenslag.



SAMEN AAN DE SLAG MET GEDRAG

Nu je weet wat gedragsverandering inhoudt en welke vaardigheden en tools je daarvoor nodig hebt, is het tijd voor de kern: **doen**.

De LeefstijlLab-methode is opgebouwd uit vier bouwstenen: verkennen, begrijpen, veranderen en behouden. Deze vier bouwstenen vormen het praktische kompas van jouw begeleiding.

Bij elke cliënt, op elk leefstijldomein, kun je deze structuur gebruiken om gedragsverandering effectief te ondersteunen en te begeleiden.

Hieronder vind je per bouwsteen een praktisch stappenplan dat je direct toepast.

GEDRAG VERKENNEN

Doel: zicht krijgen op het huidige en gewenste gedrag en de energie om te veranderen.

Stap 1: Meet het energieniveau van je cliënt

Gebruik een energiebatterij (lichamelijk, mentaal, algemeen.)



Bespreek wat energie geeft en kost.



Coachtip:

zonder energie géén ruimte voor verandering → eventueel eerst dáárop inzetten voordat je met een specifiek leefstijlgedrag aan de slag gaat.



Stap 2: Breng huidig leefstijlgedrag in kaart

Let op: dit is slechts een van de manieren om leefstijlgedrag in kaart te brengen. Vanuit LeefstijlLab voorzien we je van meerdere tools.

BEWEGEN

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week te bewegen en het bewegen te verspreiden over meerdere dagen. Als we de werkdagen aanhouden, dan gaat het om dertig minuten beweging per dag.

Voorbeelden:

fietsen, wandelen, de hond uitlaten, traplopen, in de tuin werken, het huishouden doen.

Haalt je cliënt dat?

☐ Ja ☐ Nee

SPORTEN

De beweegrichtlijnen adviseren om minstens twee keer per week spier- of botversterkende oefeningen te doen. Dit is nodig voor een goede conditie en om de spieren en botten sterk te houden.

Voorbeelden:

hardlopen, voetbal, tennis, fitness, wielrennen, maar ook stevig wandelen, dansen of zwemmen.

Haalt je cliënt dat?

☐ Ja ☐ Nee

ALCOHOL

Het advies van de Gezondheidsraad is om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan een glas per dag te drinken.

Drinkt je cliënt wel eens alcohol?

☐ Ja ☐ Nee

Als je cliënt drinkt, drinkt hij dan maximaal een glas per dag?

☐ Ja ☐ Nee

VOEDING

Gezond eten is belangrijk om voldoende energie te hebben gedurende de dag. Wat en hoeveel je cliënt op een dag zou moeten eten, is voor iedereen verschillend. moeten eten is voor iedereen verschillend. Toch zijn er enkele voedingsadviezen waar iedereen baat bij heeft.

Eet je cliënt minstens 250 gram groente per dag?

☐ Ja ☐ Nee

Eet je cliënt minstens twee stuks fruit (200 gram) per dag?

☐ Ja ☐ Nee

Eet je cliënt vooral volkoren producten? Denk aan: volkoren brood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

Brood ☐ Ja ☐ Nee

Pasta ☐ Ja ☐ Nee

Rijst ☐ Ja ☐ Nee

Drinkt jouw cliënt bij voorkeur voorkeur dranken zonder suiker, zoals water, koffie en thee zonder toevoegingen.

☐ Ja ☐ Nee

SLAAP

Bij een gezonde leefstijl hoort een goede nachtrust. Slaap is belangrijk voor groei, herstel en een goede weerstand.

Heeft jouw cliënt meer dan 3 nachten per week last van dingen als: moeite met inslapen, wakker liggen, heel vroeg wakker worden en niet meer in slaap kunnen komen?

☐ Ja ☐ Nee

Samenvattend

Als je jouw antwoorden hierboven terugkijkt, heb je dan voor jezelf duidelijk welk leefstijlgedrag je verder zou willen verkennen?

☐ Ja ☐ Nee

Stap 3: Verhelder context en patronen

Wanneer treedt bepaald gedrag op? In welke situaties?

Coachtip:

werk met een dagboek, 24-uursschema of vragen als "Wat gebeurt er vlak vóór je ongewenst gedrag vertoont?" "Met wie ben je dan meestal?" etc.



Stap 4: Gewenst gedrag verkennen

Bespreek welk gedrag hij of zij wil laten zien.

Stel vragen als: "Wat zou je willen doen in plaats van wat je nu doet?"

Check haalbaarheid en motivatie.

Coachtip:

Gebruik een schaalvraag zoals: "Hoeveel vertrouwen heb je dat dit je zou lukken op een schaal van 0-10?" – en onderzoek vervolgens wat nodig is om dat cijfer te verhogen.



☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10



GEDRAG BEGRIJPEN

Doel: inzicht krijgen in de oorzaken en motivatie achter gedrag.

Stap 1: Verken de motivatie

Laat cliënt aanvullen: "Ik wil iets veranderen aan mijn (leefstijl) gedrag, omdat..."

1

2

3

Hoe belangrijk vind je het om hiermee aan de slag te gaan?

Geef het belang van je voornemen een cijfer.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Stap 2: Analyseer gedrag aan de hand van gedragsdeterminanten

Gebruik gedragsmodellen om inzicht te krijgen in de meest belangrijke gedragsdeterminanten

Hoe staat het er bij jouw client voor qua kennis, houding, sociale normen, eigen-effectiviteit of vaardigheden?

Coachtip:

breng alle gedragsdeterminanten in kaart met een SWOT-analyse.



Stap 3: Benoem belemmerende en helpende factoren

Wat gaat goed? Wat maakt het lastig?

Coachtip:

Laat je cliënt terugkijken op een concreet moment waarop het (on)gewenste gedrag plaatsvond en laat dit stap voor stap reconstrueren: "Wat gebeurde er vlak ervoor? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed je toen precies?" Door gedrag in context te plaatsen, ontstaat inzicht in automatische patronen en onbewuste drijfveren.



GEDRAG VERANDEREN

Doel: het gewenste gedrag concreet plannen en in gang zetten.

Stap 1: Kies één gedraging om aan te pakken

Laat cliënt kiezen: "Wat wil je nu als eerste veranderen?"

- ☐ Bewegen
- ☐ Sporten
- ☐ Alcohol
- ☐ Voeding
- ☐ Ontspanning en slaap

Coachtip:

focus verhoogt succes (niet alles tegelijk!)



Stap 2: Formuleer het gedrag concreet

Wat ga je precies doen? Wanneer? Hoe vaak? Hoe lang?

Bijvoorbeeld:

- ☐ Drie keer per week een wandeling maken van tenminste 15 minuten
- ☐ Elke werkdag tenminste een stuk fruit eten
- ☐ Op feestjes maximaal een glas alcohol drinken en daarna overstappen op alcoholvrij
- ☐ Ik maak twee keer per week tijd in mijn agenda voor een ontspannende activiteit

Wanneer ga je dit doen?

Bijvoorbeeld:

- ☐ Ik maak een wandeling op maandag, woensdag en vrijdag na het avondeten
- ☐ Elke werkdag neem ik om 10.00u een stuk fruit
- ☐ Ik plan op woensdagavond en zaterdagmiddag een voor mij ontspannende activiteit

Hoe lang ga je dit doen?

Bijvoorbeeld:

- ☐ Een week (inclusief startdatum en einddatum)
- ☐ Twee weken (inclusief startdatum en einddatum)



Stap 3 : Bouw een actieplan met ondersteuning

Als-dan-plan

Een als-dan plan kan je helpen om het voornemen in de praktijk te brengen.

- **ALS** ik mijn avondeten op heb, **DAN** doe ik mijn jas aan en maak ik een wandeling
- **ALS** ik mijn boodschappenlijstje maak, **DAN** schrijf ik eerst de groente op die ik ga eten
- **ALS** ik naar het werk ga, **DAN** zorg ik ervoor dat ik altijd een stuk fruit bij me heb
- **ALS** ik ga slapen, **DAN** leg ik mijn telefoon op de vaste plek op de trap

Maak je eigen als-dan-plan:

Herinneringen

Kun je jezelf herinneren aan je doel door een briefje op te hangen op de plek waar je het (nieuwe) gedrag wil gaan uitvoeren? Kun je het inplannen in je agenda? Een alarm zetten?

Dit zijn allemaal reminders die jouw doel kunnen uitlokken en ervoor kunnen zorgen dat je in de actie-modus komt.

Welke zichtbare reminders kunnen jou helpen om aan je doel te werken?

Plezier

Hoe meer plezier je hebt, hoe makkelijker het wordt om aan jouw doel te werken. Hoe kun je het werken aan je doel nog leuker maken voor jezelf?

Samen doen

Want: samen aan jouw doel werken is leuker dan alleen. Wie kan jou de komende tijd helpen om aan jouw doel te werken?



GEDRAG BEHOUDEN

Doel: het nieuwe gedrag volhouden, automatiseren en bijsturen.

Stap 1: Monitor gedrag actief

Gebruik onderstaand formulier om het doel dat je in stap 4 hebt geformuleerd bij te houden. Hoe beter je jouw voortgang bijhoudt, des te beter ben je in staat om jouw verandering te bereiken. En niets voelt lekkerder dan te zien hoe goed je het doet, toch?

Gedragsdoel

WEEK 1

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja
☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee

Wat ging goed? Wat kan er beter?

WEEK 2

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja
☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee

Wat ging goed? Wat kan er beter?

WEEK 3

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja
☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee

Wat ging goed? Wat kan er beter?

WEEK 4

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja
☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee	☐ Nee

Wat ging goed? Wat kan er beter?

Stap 2: Evalueer en vier successen

Vraag: "Wat ging goed? Wat was lastig? Wat heb je geleerd?"

Coachtip:

kleine successen benoemen → verhoogt motivatie



Stap 3: Maak een terugvalplan

Wat zijn risicomomenten? Wat doet jouw client dan?

Coachtip:

normaliseer terugval en maak concrete "Wat-als"-plannen



Stap 4: Veranker het gedrag in routines en gewoontes

Laat de cliënt nieuwe gedragingen verbinden aan bestaande routines en gewoontes

Help de cliënt kiezen voor vaste tijdstippen, locaties of situaties waarin het gedrag steeds terugkeert.

Gedrag dat een kleine beloning of voldoening oplevert, wordt sneller herhaald. Stimuleer het gevoel van succes, ook bij kleine stappen.

Coachtip:

laat cliënt benoemen wanneer het automatisch begon te voelen



WORD JIJ EEN MODERNE LEEFSTIJLPROFESSIONAL?

Als je tot hier hebt gelezen, weet je: de tijd van leefstijlbegeleiding op basis van kennis en bewustwording is voorbij.

De moderne leefstijlprofessional is niet alleen een adviseur, maar ook een gedragscoach, motivator en procesbegeleider.

In deze Blueprint heb ik de basis voor je uiteengezet. Maar als je de volgende stap wilt zetten – richting echte gedragsbeïnvloeding in de praktijk – dan is verdieping nodig.

Bij LeefstijlLab helpen we je daar stap voor stap bij, met een praktijkgerichte, wetenschappelijk onderbouwde aanpak. Jij kiest zelf hoe diep je gaat.

Kies jouw route naar verdieping

Optie 1.

Losse modules: gericht verdiepen per thema

Wil jij je eerst verdiepen in één specifiek gedragsgebied? Dan kun je starten met een losse module.

- Eetgedrag
- Beweginggedrag
- Slaapgedrag
- Drinkgedrag

Elke module bevat:

- 4 leerblokken op basis van de LeefstijlLab-methode (verkennen, begrijpen, veranderen, behouden)
- Praktijkopdrachten
- Coachkaarten, tools en formats
- Reflectie en toetsing
- Certificaat van deelname (inclusief accreditatie)

Perfect als je gericht wilt bijleren én deze kennis meteen wilt toepassen in de praktijk.



Optie 2.

De complete opleiding: alles-in-één met gedrag als centrale focus

Wil je jezelf écht transformeren tot moderne leefstijlprofessional? Dan is de complete LeefstijlLab-opleiding de juiste stap.

Deze opleiding biedt:

- Volledige integratie van leefstijlthema's en gedragspsychologie
- Ruimte voor eigen casussen en intervisie
- Vaardigheidstrainingen
- Persoonlijke groepsbegeleiding
- Praktische toetsing en portfolio
- Erkend certificaat van voltooiing (inclusief accreditatie)

Start nieuwe lichting: september

Duur: 6 maanden | Online + live online sessies



Waarom kozen andere professionals voor LeefstijlLab?

- ✓ Omdat ze merken dat hun cliënten afhaken – en dat anders willen.
- ✓ Omdat ze niet alleen willen adviseren, maar écht willen begeleiden.
- ✓ Omdat ze hun cliënten écht willen begrijpen.
- ✓ Omdat ze niet vóór maar mét hun cliënten aan het werk willen.
- ✓ Omdat ze willen blijven groeien in een vak dat in beweging is.
- ✓ Omdat ze klaar zijn voor de nieuwe standaard in leefstijl.



⚡ LEEFSTIJLLAB PRIJZEN

WAT IS DE INVESTERING?

Er zijn twee manieren om je aan te sluiten bij LeefstijlLab: je kunt losse modules aanschaffen of in één keer de complete opleiding volgen. Kies je voor de volledige opleiding in één keer, dan bespaar je in totaal €497. Alle bedragen zijn excl. BTW.

In september 2026 start de eerstvolgende lichting van maximaal 10 personen.

PER LOSSE MODULE

€749

Voor leefstijlprofessionals die zich willen verdiepen in een specifiek leefstijldomein. Je volgt de module(s) volledig zelfstandig en op eigen tempo.

- ✓ Toegang tot één module naar keuze
- ✓ Wetenschappelijke inzichten
- ✓ Praktische tools
- ✓ Toegang tot online leeromgeving
- ✓ Certificaat per module (inclusief accreditatie)

Kies een module

COMPLETE OPLEIDING

Meest Waardevol

€2.499 ~~€2.996~~

De beste keuze: alles wat je nodig hebt in één pakket + accreditatie! In 6 maanden leert Dr. Roel Hermans je alles om cliënten te helpen met volhouden.

- ✓ Volledige toegang tot alle vier de modules
- ✓ Small Group Coaching van Dr. Roel Hermans
- ✓ Extra live Q&A's voor verdieping
- ✓ Exclusieve Masterclasses en tools
- ★ Officieel LeefstijlLab Professional certificaat
- ★ Early-bird toegang tot fysieke Masterminds

Zet mij op de wachtlijst

OVER DR. ROEL HERMANS

Gedragswetenschapper & oprichter van LeefstijlLab

Al sinds mijn jeugd ben ik gefascineerd door één simpele, maar allesomvattende vraag:
Waarom doen mensen wat ze doen?

Die nieuwsgierigheid bracht me naar de universiteit – en uiteindelijk naar een doctorstitel in de sociale wetenschappen. Ik werkte jarenlang als gedragsonderzoeker en docent aan de Radboud Universiteit en de Universiteit Maastricht, waar ik me verdiepte in hoe leefstijlkeuzes ontstaan én hoe je ze kunt veranderen.

Mijn missie? Wetenschap gebruiken om mensen gezonder en vitaler te laten leven.

Bij het Voedingscentrum en later bij Jumbo Supermarkten vertaalde ik mijn kennis en expertise over gedragsverandering naar campagnes, apps en lesmaterialen die mensen écht raken.

Toch bleef er iets knagen. Want gedragsverandering begint niet bij de massa, maar bij de één-op-één begeleiding. Bij professionals zoals jij.

Daarom richtte ik in 2020 LeefstijlLab op: Een plek waar wetenschap & praktijk samenkomen. Voor coaches, trainers, therapeuten en andere zorg- en leefstijlprofessionals die hun vak serieus nemen.

Met LeefstijlLab help ik jou om het gedrag van je cliënten écht te begrijpen en te begeleiden – op een manier die werkt én beklijft.

Leer je met me mee?



WETENSCHAPPER





“

Als fysio ben ik opgeleid om te kijken naar het lijf. Ik ben de opleiding gaan doen, omdat ik vanuit een ander perspectief naar mijn patienten wilde kijken. Echt luisteren naar de hulpvraag en daar mijn begeleiding op aanpassen. Dat was voor mij wel een eye-opener.



NINA RADMILOVIC

Eigenaar en fysiotherapeut bij Arnhem West Fysio



“

LeefstijlLab is voor mij een mooie bron van kennis over gedragsverandering, het helpt coaches en Roel maakt daarmee een verschil te maken in de leefstijlbranche.



JEROEN VAN DER MARK

Jeroen van der Mark - eigenaar en coach van FIT.nl



“

De structuur van het begrijpen en veranderen van gedrag die in de opleiding aangeboden wordt, geeft mij als coach houvast bij het werken aan gedragsverandering.



MICHEL AUGUSTINUS

Leefstijlcoach by Formupgrade



“

Roel heeft een berg aan kennis die hij makkelijk verpakt tot iets wat begrijpelijk is voor iedereen – van professional tot persoon die worstelt met zijn gezondheid. Dat vind ik eigenlijk best wel uniek.



RICKY FRISSEN

Eigenaar en diëtist van Chaynge



“

In de branche waar ik werk gaat het vaak over een quick fix of hype. LeefstijlLab blijft echter altijd bij de basis, de kern. Ik waardeer dan ook Roel zijn gedrevenheid en gretigheid op de wetenschap en vind het knap hoe hij de vertaalslag maakt van deze informatie naar een Personal Trainer zoals ik.



MICHEL AUGUSTINUS

Personal Trainer bij Derby Sport



DISCLAIMER & auteursrechten

© LeefstijlLab. Alle rechten voorbehouden.

De LeefstijlLab Blueprint is ontwikkeld door LeefstijlLab en is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze – hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op andere wijze – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van LeefstijlLab.

Hoewel de inhoud met zorg is samengesteld, aanvaarden LeefstijlLab en haar samenwerkingspartners geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden, onvolledigheden of de gevolgen van het gebruik van deze informatie.

Het ontwerp van deze uitgave is verzorgd door **Outcome.Builders**.

Voor vragen of toestemming voor (her)gebruik:



info@leefstijllab.nl



www.leefstijllab.nl

