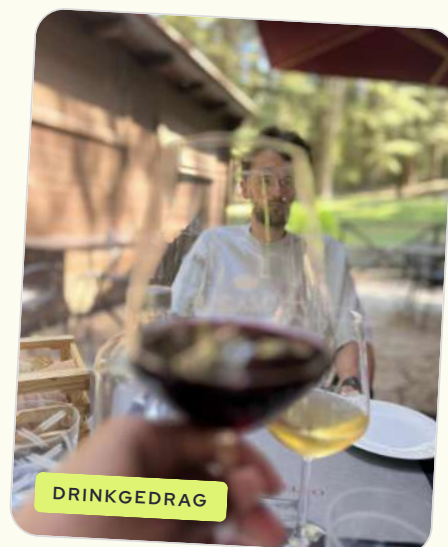




AAN DE SLAG MET LEEFSTIJLGEDRAG

EETGEDRAG · BEWEEGGEDRAG · SLAAPGEDRAG · DRINKGEDRAG

Van losse technieken en adviezen naar een systematische aanpak van
leefstijlverandering. Voor zorg- en leefstijlprofessionals die meer willen dan adviseren.



TWEE ROUTES, ÉÉN BASIS.

Een losse module en de complete opleiding bouwen op hetzelfde gedragswetenschappelijke fundament. Kies een module als je meer grip wilt krijgen op één leefstijldomein. Kies de complete opleiding als je leefstijlgedrag over de volle breedte wilt leren verkennen, begrijpen, veranderen en behouden.

	LOSSE MODULE VERDIEPING IN ÉÉN DOMEIN	COMPLETE OPLEIDING LEEFSTIJLLAB COACH
Duur	3 maanden online toegang	6 maanden traject
Domein(en)	Eén gedrag naar keuze	Alle vier – eet, beweeg, slaap, drink
Formaat	100% online, eigen tempo	Online + Small Group Coaching
Live begeleiding van Roel	–	✓ Kickoff & 6× Q&A-sessies
Eigen casuïstiek & portfolio	–	✓ Begeleid + getoetst
Certificering	Deelname-certificaat	Titel LeefstijlLab Coach
Accreditatie (i.a.)	ADAP · BGN · BLCN · KhFysio	ADAP · BGN · BLCN · KhFysio
Investering (excl. btw)	€ 749 per module	€ 2.499 totaal

EERST PROEVEN, LATER DOORSTROMEN.

Twijfel je nog? Start met één module en ervaar hoe de LeefstijlLab-methode aansluit bij jouw manier van werken. Besluit je later alsnog de complete opleiding te volgen, dan worden de modulekosten volledig verrekend.



FUNDAMENT + VERDIEPING.

Elke module begint met hetzelfde gedragswetenschappelijke fundament. Je leert wat leefstijlgedrag precies is, welke psychologische factoren gedrag beïnvloeden en wat evidence-based leefstijlcoaching onderscheidt van traditionele begeleiding. Vervolgens pas je deze kennis toe binnen één leefstijldomein naar keuze – studielast circa **12 uur fundament + 24 uur verdieping**.

AAN DE SLAG MET
EETGEDRAG

AAN DE SLAG MET
BEWEEGGEDRAG

AAN DE SLAG MET
SLAAPGEDRAG

AAN DE SLAG MET
DRINKGEDRAG

VOOR ÉLKE MODULE

HET FUNDAMENT — LEEFSTIJLGEDRAG

VOOR WIE?

Herken jij jezelf in één van onderstaande situaties? Dan is de kans groot dat één van deze modules goed aansluit bij jouw praktijk.

EETGEDRAG

"HET GAAT DE HELE DAG GOED. MAAR 'S AVONDS GAAT DE KAST OPEN."

Voor diëtisten, gewichtsconsulenten, leefstijlcoaches en personal trainers die merken dat hun cliënten niet vastlopen op voedingskennis, maar op hun eetgedrag.

BEWEEGGEDRAG

"JA, IK WEET DAT IK MEER MOET GAAN BEWEGEN, MAAR HET KOMT ER NIET VAN."

Voor fysiotherapeuten, leefstijlcoaches, personal trainers, leefstijlartsen en praktijkondersteuners die merken dat patiënten of cliënten meer nodig hebben dan een beweegschema om in beweging te komen én te blijven.

DRINKGEDRAG

"IK WILDE EIGENLIJK HELEMAAL NIET DRINKEN, MAAR IK DEED HET TOCH."

Voor leefstijlcoaches, diëtisten, praktijkondersteuners en leefstijlartsen die cliënten begeleiden die minder willen drinken en meer willen dan enkel voorlichten en adviseren.

SLAAPGEDRAG

"IK BEN DOODMOE. MAAR ZODRA IK IN BED LIG, BEN IK KLAARWAKKER."

Voor diëtisten, gewichtsconsulenten, leefstijlcoaches en personal trainers die ervaren hoe belangrijk een goede nachtrust is voor hun cliënten, maar zoeken naar meer dan alleen adviezen voor beter slapen.

GEDRAGSEXPERTISE: DE BASIS VAN DE **MODERNE PROFESSIONAL**

LeefstijlLab is dé opleider in leefstijlgerichte gedragsverandering. Je leert hoe gedrag ontstaat, hoe je het beïnvloedt en hoe je mensen begeleidt naar verandering die blijft. Wetenschappelijk onderbouwd. Direct bruikbaar in jouw praktijk.

TIJD VOOR EEN NIEUWE STANDAARD IN LEEFSTIJLBEGELEIDING.

DE TRADITIONELE PROFESSIONAL

- × Denkt dat verandering een kwestie is van discipline en motivatie.
- × Voert informatieve gesprekken die niet tot blijvende actie leiden.
- × Laat zich leiden door wat de cliënt zegt te willen veranderen.
- × Mist een duidelijke aanpak voor duurzame gedragsverandering.
- × Ziet cliënten afhaken zonder te weten waarom.

DE MODERNE PROFESSIONAL

- ✓ Begrijpt waarom leefstijlverandering complexer is dan 'gewoon doen'.
- ✓ Voert gesprekken die leiden tot inzicht, eigenaarschap en actie.
- ✓ Kijkt verder dan zichtbaar gedrag en onderzoekt wat eronder ligt.
- ✓ Speelt in op de factoren die gedragsverandering belemmeren of versterken.
- ✓ Helpt cliënten niet alleen starten, maar ook volhouden.

PERSOON × OMGEVING = VERANDERING.

Leefstijlgedrag ontstaat in de wisselwerking tussen persoon en omgeving. Gedrag wordt beïnvloed door wie iemand is, wat iemand kan én door de context waarin dat gedrag plaatsvindt. Daarom kijken we bij LeefstijlLab nooit naar de persoon of de omgeving afzonderlijk, maar altijd naar hun samenspel.



EEN AANPAK MET **VIER BOUWSTENEN**

De kern van LeefstijlLab is een methode waarmee je leefstijlgedrag systematisch leert verkennen, begrijpen, veranderen en behouden. Samen vormen deze vier bouwstenen de basis voor duurzame gedragsverandering.

DE METHODE

01

VERKENNEN

Hoe ziet huidig gedrag eruit? Welke patronen zijn zichtbaar? Welke richting wil de cliënt op?

02

BEGRIJPEN

Welke determinanten van persoon en omgeving sturen dit gedrag? Wat zijn de drijfveren erachter?

03

VERANDEREN

Een veranderplan op maat. Gericht op de juiste determinanten, passend in het dagelijks leven.

04

BEHOUDEN

Gewoontevorming, terugvalpreventie en eigenaarschap. Verandering die blijft, óók zonder jou.



DE LEEFSTIJLDOMEINEN



EETGEDRAG



BEWEEGGEDRAG



SLAAPGEDRAG

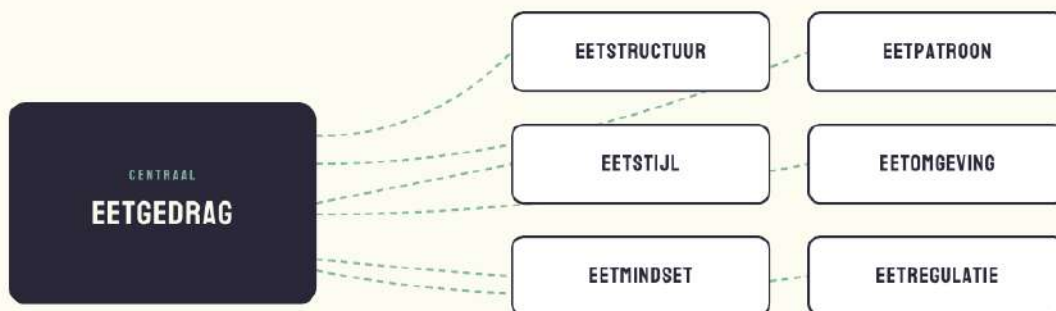


DRINKGEDRAG



AAN DE SLAG MET EETGEDRAG.

Voedingsgedrag gaat over wat en hoeveel iemand eet. Eetgedrag gaat over waarom, wanneer, waar en hoe iemand eet. In deze module leer je eetgedrag systematisch verkennen, begrijpen, veranderen en behouden. Daarbij werk je met de zes eetpijlers als praktisch hulpmiddel voor verkenning en begeleiding.



WAT JE LEERT

- Welke processen eetgedrag beïnvloeden – van honger tot beloning.
- Hoe je een eetgedrag-analyse opstelt aan de hand van de zes eetpijlers.
- Hoe je achterhaalt wat het gewenste eetgedrag belemmert of juist bevordert.
- Hoe je gedragsveranderingstechnieken afstemt op de werkelijke oorzaken van eetgedrag.
- Hoe je cliënten helpt om het gewenste eetgedrag op de lange termijn vol te houden.

WAT JE KRIJGT

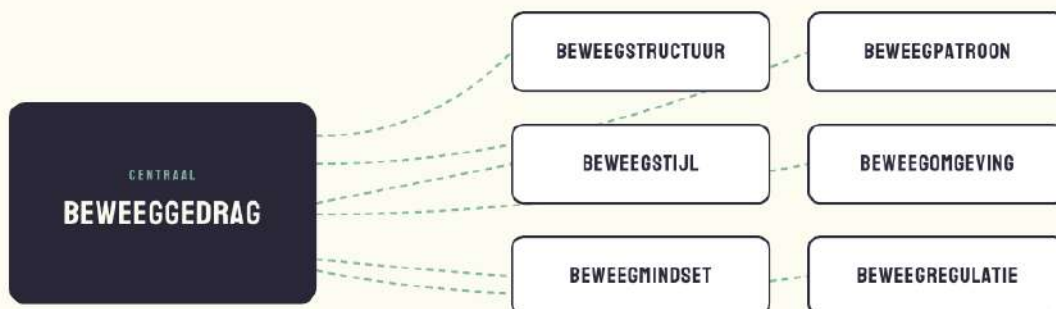
- Een systematische aanpak voor het begeleiden van eetgedrag.
- Een gedragsplan-template waarin verkennen, begrijpen, veranderen en behouden praktisch zijn uitgewerkt.
- Concrete technieken om snacken, snaaien en overeten gericht aan te pakken.
- Praktijkvoorbeelden, opdrachten en casuïstiek om direct mee aan de slag te gaan.
- Meer structuur en vertrouwen in het begeleiden van gedragsverandering.



AAN DE SLAG MET BEWEEGGEDRAG.

Een oefen- of trainingsschema vertelt wat iemand zou moeten doen.

Beweeergedrag gaat over wat iemand daadwerkelijk doet. In deze module leer je waarom mensen in beweging komen, afhaken of juist volhouden en hoe je daarop inspeelt in jouw begeleiding.



WAT JE LEERT

- Welke determinanten beweeggedrag sturen – vanuit persoon én omgeving.
- Hoe je beweeggedrag systematisch analyseert aan de hand van de zes beweegpijlers.
- Hoe je achterhaalt wat het gewenste beweeggedrag belemmert of juist bevordert.
- Hoe je de fysieke en sociale omgeving inzet om bewegen makkelijker te maken.
- Hoe je voorkomt dat cliënten na een enthousiaste start weer afhaken.

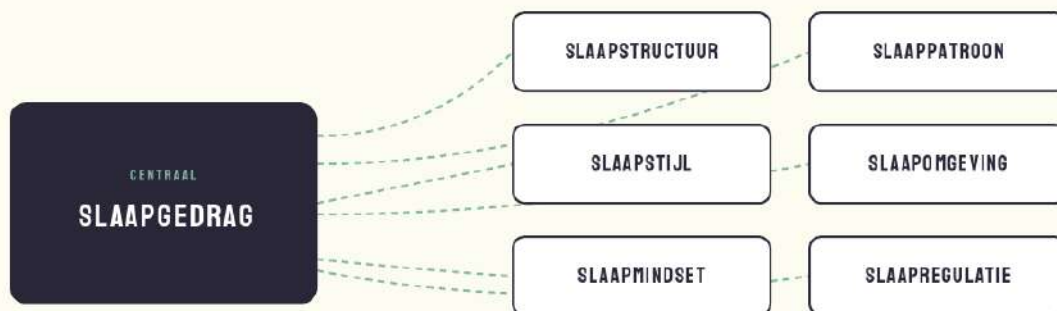
WAT JE KRIJGT

- Een systematische aanpak voor het begeleiden van beweeggedrag.
- Een beweeggedrag-analyse-template voor het verkennen, begrijpen, veranderen en behouden van beweeggedrag.
- Concrete technieken om cliënten in beweging te krijgen én te houden.
- Inzicht in waarom schema's bij de ene cliënt wel werken en bij de andere niet.
- Meer tevreden cliënten doordat jouw begeleiding beter aansluit bij wat zij nodig hebben.



AAN DE SLAG MET SLAAPGEDRAG.

Eén op de vier Nederlanders heeft moeite met slapen. Inslapen, doorslapen of te vroeg wakker worden. Slecht slapen drukt direct op energie, herstel, stemming en gezondheid. In deze module leer je hoe gewoontes, gedachten en het circadiaans ritme slaapgedrag sturen en hoe je cliënten begeleidt naar kwalitatief betere slaap.



WAT JE LEERT

- Welke factoren slaapgedrag beïnvloeden – van circadiaans ritme tot gewoontes en cognities.
- Hoe je slaapgedrag systematisch analyseert aan de hand van de zes slaappijlers.
- Hoe je achterhaalt waarom cliënten moeite hebben met inslapen, doorslapen of op het gewenste tijdstip naar bed gaan.
- Hoe je gedragsveranderingstechnieken afstemt op de werkelijke oorzaken van slaapproblemen.
- Hoe je cliënten écht helpt naar een kwalitatief betere slaap.

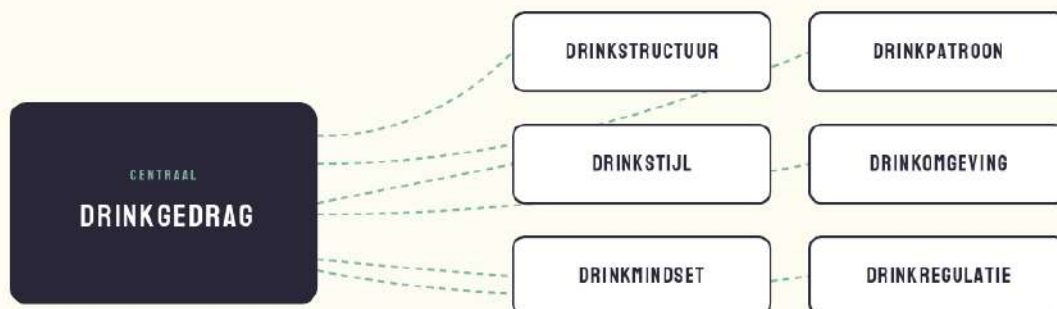
WACHTLIJST

Beschikbaar later in 2026. Zet jezelf op de wachtlijst via leefstijllab.nl/modules en ontvang een seintje zodra inschrijving mogelijk is.



AAN DE SLAG MET DRINKGEDRAG.

Ruim driekwart van de Nederlanders drinkt wel eens alcohol. Tegelijkertijd zijn er veel mensen die minder willen drinken of helemaal willen stoppen. Zij nemen zich voor om hun drinkpatroon aan te passen, maar schenken tijdens een borrel, etentje of verjaardag toch weer een glas alcohol in. In deze module leer je hoe gewoontes, sociale situaties en onbewuste processen drinkgedrag beïnvloeden en hoe je cliënten helpt om ook in lastige situaties andere keuzes te maken.



WAT JE LEERT

- Welke factoren drinkgedrag beïnvloeden – van sociale normen tot onbewuste associaties.
- Hoe je drinkgedrag systematisch analyseert aan de hand van de zes drinkpijlers.
- Hoe je achterhaalt waarom cliënten blijven drinken terwijl ze eigenlijk willen minderen.
- Hoe je cliënten helpt omgaan met sociale druk, alcoholtriggers en cravings.
- Hoe je cliënten helpt om daadwerkelijk minder te drinken of te stoppen en dit ook vol te houden.

WACHTLIJST

Beschikbaar later in 2026. Zet jezelf op de wachtlijst via leefstijllab.nl/modules en ontvang een seintje zodra inschrijving mogelijk is.

WAT KOST EEN MODULE?

Eén prijs per module, één keer betalen. Drie maanden toegang tot de online leeromgeving, op verzoek te verlengen. Bedragen excl. btw, zakelijk aftrekbaar als studiekosten.

PER MODULE

€ 749,—

- ✓ Toegang tot één module (eetgedrag, beweeggedrag, slaapgedrag of drinkgedrag)
- ✓ Compleet fundament leefstijlgedrag (12 uur)
- ✓ Vijf verdiepingsblokken in jouw domein (24 uur)
- ✓ Video, leesstof, kennistoetsen & reflectie
- ✓ 3 maanden online toegang (verlengbaar)
- ✓ Certificaat van deelname
- ✓ Accreditatie i.a. – ADAP · BGN · BLCN · KhFysio

DOORSTROMEN?

Wil je later instappen in de complete LeefstijlLab opleiding? Dan verrekenen we de modulekosten – één module is een stap richting Coach-certificering.

Complete opleiding: € 2.499,— excl. btw. Alle vier modules, persoonlijke begeleiding, certificering tot LeefstijlLab Coach.

AANMELDEN

Inschrijfformulier op leefstijllab.nl/modules. Binnen 5 werkdagen ontvang je toegang.

VEELGESTELDE VRAGEN

WELKE VOORKENNIS HEB IK NODIG?

Geen specifieke vooropleiding. Je haalt het meeste uit een module als je al werkt als zorg- of leefstijlprofessional – toegankelijk voor beginners, verdiepend voor gevorderden. Niveau HBO.

WAT IS DE TIJDSINVESTERING?

Circa 36 uur per module: 12 uur fundament + 24 uur verdieping. In eigen tempo, drie maanden toegang (op verzoek te verlengen).

ONLINE OF FYSIEK?

Volledig online. Daarnaast organiseren we losse fysieke themabijeenkomsten – los te boeken voor wie elkaar live wil ontmoeten.

WANNEER START DE COMPLETE OPLEIDING?

Eerstvolgende lichting: september 2026 · max. tien deelnemers. Liever eerst proeven? Begin met een module – bij doorstroom verrekenen we de kosten. De opleiding wordt afgesloten met een fysieke bijeenkomst.

LEREN. GROEIEN. INSPIREREN.

De volgende deelnemers volgden de complete opleiding. Hun ervaring zegt iets over de inhoudelijke kwaliteit waarop ook de losse modules gebouwd zijn – zelfde fundament, zelfde gedragskundige diepte.

"

Als fysio ben ik opgeleid om te kijken naar het lijf. Vanuit een ander perspectief naar mijn patiënten kijken, écht luisteren naar de hulpvraag en daar mijn begeleiding op aanpassen, dat was voor mij wel een eye-opener.

**Nina Radmilovic**

Eigenaar & fysiotherapeut,
Arnhem West Fysio

"

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

**Michel Augustinus**

Eigenaar Balance
Lifestylecoaching

"

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

**Ricky Frissen**

Eigenaar & diëtist, Chaynge

"

Ik heb nu meer structuur in mijn begeleiding om mijn cliënten van de huidige naar de gewenste situatie te begeleiden. Gedragsverandering die echt werkt! Roel geeft bovendien fijne, persoonlijke begeleiding en dat heb ik als zeer prettig ervaren.

**Annemarie Somers-Kursten**

Eigenaar
Good Mood Lifestyle

"

Ik heb heel veel inzichten opgedaan en duidelijke bouwstenen gekregen die ik bij eerdere opleidingen nog niet heb opgedaan. De LeefstijlLab-methode geeft me meer houvast om mensen daadwerkelijk goed te kunnen helpen.

**Ingeborg van Dijk**

Arts & Chief Medical Officer, FemmeUp

"

Het verkennen, begrijpen, veranderen en behouden van gedrag gaat fysiotherapeuten in het werkveld veel nieuwe inzichten bieden.

**Lorenzo d'Hont**

Fysiotherapeut

WAAR WETENSCHAP DE PRAKTIJK ONTMOET.

LeefstijlLab is hét kennis- en opleidingsinstituut voor gedragsverandering binnen de leefstijlsector. Het **Lab** staat voor ontdekken, experimenteren, verbeteren en vernieuwen. Een omgeving waar wetenschap en praktijk samenkomen om leefstijlgedrag écht te begrijpen en te veranderen.

OVER DR. ROEL HERMANS



Roel is gedragswetenschapper en oprichter van LeefstijlLab. Al sinds zijn jeugd is hij gefascineerd door één simpele vraag: *waarom doen mensen wat ze doen?* Die nieuwsgierigheid leidde tot een doctorstitel (vandaar dr. Roel) en een mooie loopbaan als onderzoeker en docent aan de Radboud Universiteit en Universiteit Maastricht.

De drive om Nederland écht gezonder te maken bracht hem naar het Voedingscentrum en het hoofdkantoor van Jumbo Supermarkten, waar hij wetenschap vertaalde naar campagnes, apps en lesmaterialen. In 2020 richtte hij LeefstijlLab op.

"Ik help leefstijlprofessionals het gedrag van hun cliënten begrijpen en begeleiden. Op een manier die wetenschappelijk klopt én werkt in de praktijk."

2013

GEPROMOVEERD
RADBOD
UNIVERSITEIT

2020

OPRICHTING
LEEFTIJLLAB

47

WETENSCHAPPELIJKE
PUBLICATIES

100+

PROFESSIONALS
OPGELEID

EÉN MODULE OF HET HELE TRAJECT?

Twijfel je tussen een losse module en de complete opleiding? Of zit je vast op de keuze tussen eet- of beweeggedrag? Plan een vrijblijvende kennismakingscall met dr. Roel Hermans. In 30 minuten weet je of de modules of de opleiding bij jouw praktijk passen.

KENNISMAKINGSCALL

30 minuten met Roel. We bespreken samen:

- ▶ Welke module past bij jouw doelgroep en praktijk
- ▶ Of een losse module voldoende is, of de complete opleiding logischer
- ▶ Accreditatie en doorstroom-mogelijkheden

DIRECT AANMELDEN

Weet je al welke module je wilt volgen? Dan kun je je direct inschrijven op leefstijllab.nl/modules.

We bevestigen je inschrijving binnen 5 werkdagen en sturen je inloggegevens voor de online leeromgeving.

Vragen? Stuur een mail naar info@leefstijllab.nl.

LEEFSTIJL
IS **GEDRAG.**

[LEEFSTIJLLAB.NL/MODULES](https://leefstijllab.nl/modules)

info@leefstijllab.nl
leefstijllab.nl