



**Overweeg je obesitas-
medicatie of gebruik je
die al? Je staat er niet
alleen voor.**

**Samen naar duurzame
verandering.**



moveUP SHIFT helpt je stap voor stap naar een gezondere levensstijl.

SHIFT is een digitaal begeleidings-
programma voor mensen met
overgewicht of obesitas. Obesitas-
medicatie werkt het meest duurzaam
in combinatie met leefstijlverandering.
Daar ondersteunt SHIFT je bij, op
jouw maat.

“ De persoonlijke coach gaf me
net dat extra zetje dat ik nodig
had. Eindelijk een programma
dat écht bij mij past en dat ik
kan volhouden!” – Sarah, 42 jaar

Wat mag je verwachten?

- **Persoonlijke begeleiding & haalbare vooruitgang:** afgestemd op jouw leven en ritme.
- **Wetenschappelijk onderbouwde aanpak:** geen crashdieet, maar blijvende gewoontes.
- **Nauwe samenwerking met je zorgteam:** deel je vooruitgang met je huisarts, specialist, diëtist, coach, psycholoog of apotheker.
- **Medicatieondersteuning:** reminders en tips om bijwerkingen te beperken.

Meer weten? Bezoek www.shiftcoach.be

Alles wat je nodig hebt, in één slimme app.

Via één app volg je je volledige traject: van een medisch gevalideerde intake tot praktische tools en info om gezonde gewoontes te plannen en vol te houden.

- **Medicatie dagboek**
Met handige reminders en rapportering.
- **Goal manager**
Stel persoonlijke doelen en hou ze bij.
- **Gewichtsbeheer**
Via slimme weegschaal of manuele invoer.
- **Activiteitentracker**
Registreer je stappen en beweging.
- **Eetdagboek**
Log je maaltijden, en snacks.
- **Educatiemodules**
100+ artikels met informatie.
- **Workouts & recepten**
Oefeningen en gezonde maaltijden.
- **Dagelijkse parameters**
Volg en hou je evolutie bij: welzijn, honger, energie, slaap, enz.

Je staat er niet alleen voor.

Je krijgt begeleiding van een **ervaren gedragscoach** die je helpt je planning vol te houden, tips geeft, opvolgt en ondersteunt waar nodig.



Meer weten of je programma starten?

Bezoek
www.shiftcoach.be
of scan deze QR-code:



SHIFT is een programma van:
moveUP NV/SA
Kantersteen 47
1000 Brussel, België
support@moveup.care



Gebaseerd op klinische inzichten vanuit:



Met de steun van:

