

Plan je gezonde doelen, bouw een nieuwe routine.

Zeker bij obesitasmedicatie.



ma



di



wo



do



vr



za



zo



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

SHIFT is een digitaal begeleidingsprogramma voor mensen met overgewicht of obesitas. Obesitasmedicatie 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

Met de steun van:

