

Yoboo

**Energise
your
everyday**

**"Take care of
your body.
It's the only
place you have
to live."**

Jim Rohn



Yoboo introductie **01 - 07**

Yoboo voor jou **08 - 11**

Yoboo voor bedrijven **12 - 15**

Yoboo voor apotheken **16 - 19**

Ontdek de Yoboo app **20**



We willen ons goed voelen.

's Ochtends opstaan met energie.

Helder denken.

Aanwezig zijn in wat we doen.

En toch loopt het vaak anders.

In realiteit botsen we op vermoeidheid, stress en routines die niet altijd in ons voordeel werken. Kleine signalen dienen zich aan: minder focus, onrustige slaap, minder veerkracht. We negeren ze vaak. Tot ze groter worden.

Nochtans bepaalt energie hoe je je voelt, hoe je functioneert en hoe je presteert. Vandaag en op lange termijn.

Toch wordt leefstijl vaak versnipperd benaderd: voeding hier, beweging daar, stress als apart thema. Terwijl alles met elkaar samenhangt. Wat je eet beïnvloedt hoe je slaapt. Hoe je slaapt beïnvloedt hoe je beweegt en denkt. Welzijn is geen optelsom van losse onderdelen, maar een samenspel.

Yoboo gelooft dat duurzame energie ontstaat wanneer lichaam, gedrag en omgeving in balans zijn. Daarom hanteren we een geïntegreerde aanpak. Niet gericht op snelle oplossingen, maar op structurele versterking.

Stap voor stap.

Met aandacht voor het geheel.

Levensstijl vs. leefstijl

Het is belangrijk om een duidelijk onderscheid te maken tussen levensstijl en leefstijl.

Levensstijl gaat over hoe je je leven vormgeeft: de keuzes die je maakt, wat je belangrijk vindt en hoe je je tijd en middelen inzet. Zo kan iemand bijvoorbeeld kiezen voor een sobere, minimalistische levensstijl met weinig consumptie. Dat zegt op zich niets over gezondheid.

Leefstijl verwijst daarentegen specifiek naar de gewoonten die je fysieke en mentale gezondheid beïnvloeden, zoals voeding, beweging en slaap.

Bij Yoboo spreken we daarom bewust over leefstijl, omdat we focussen op de factoren die je energie, welzijn en gezondheid versterken.



Onze missie

Mensen begeleiden naar meer **energie** met een **leefstijl** die écht **bij hen past** en die ze kunnen **volhouden**.

Onze visie

Yoboo wil bijdragen aan een wereld waarin mensen bewust kiezen voor een **gezonde leefstijl** – niet omdat het moet, maar omdat ze **willen** investeren in hun **energie, veerkracht en welzijn**.

Hoe doen we dit?

Met een **toegankelijke**, **holistische** aanpak, wetenschappelijke **testen**, persoonlijke **coaching** en slimme **technologie** ontdek je wat jij nodig hebt. Die inzichten vertalen we naar kleine, concrete acties die passen in jouw leven.

Stap voor stap, op jouw tempo en **met goesting** naar meer energie.

Willbeing®

Bij Yoboo draait alles om jouw motivatie om je leefstijl te verbeteren, op jouw manier. Jij hebt de regie: jij kiest het tempo, de richting die je zet. Verandering vraagt om bewuste keuzes, maar jij bepaalt hoe ver je wilt gaan.

Toegankelijkheid

Yoboo is altijd dichtbij: via de app en lokale Yoboo-coaches die je ondersteunen wanneer je dat nodig hebt.

Metten is weten

Innovatieve testen bieden 360° inzichten en motivatie om je leefstijl bewust te verbeteren en je welzijn te versterken.

De kracht van leefstijl

Je leefstijl is één van de krachtigste medicijnen om je goed te voelen. Door bewuste keuzes te maken op het gebied van voeding, beweging en rust, versterk je niet alleen je fysieke gezondheid, maar ook je mentale en emotionele welzijn.

Energie

Energie is de basis voor alles. Het geeft je kracht om te functioneren, te groeien en je goed te voelen.

Zes pijlers, één totaalaanpak!

Yoboo begeleidt je via zes pijlers die samen jouw energie in balans brengen. Elke pijler draagt bij tot jouw welzijn op een eigen manier, en juist hun onderlinge wisselwerking maakt het verschil.

Activiteit

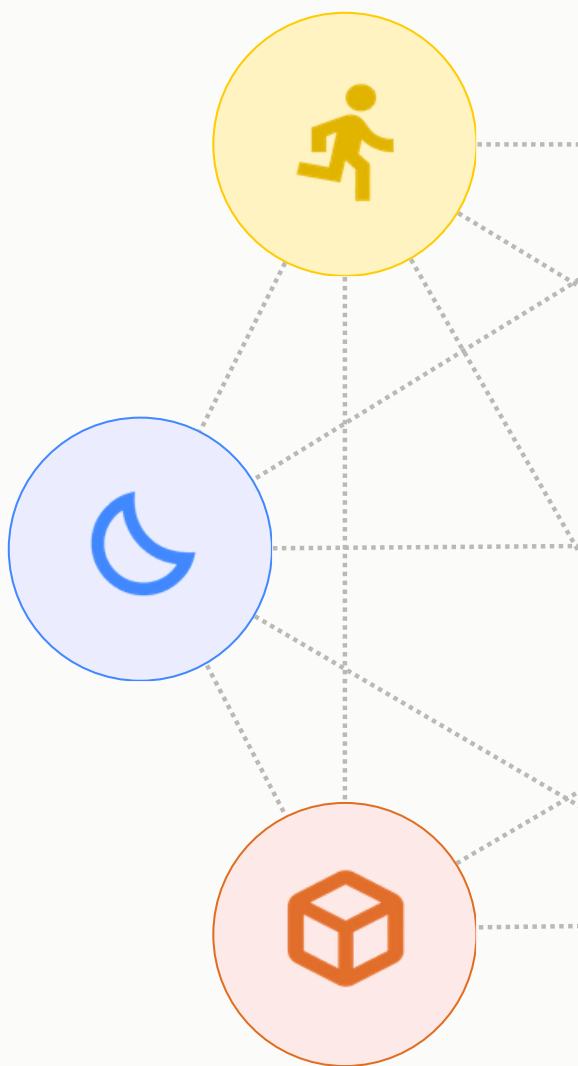
Beweging geeft energie, versterkt je spieren en maakt je hoofd leeg. Zelfs kleine inspanningen maken een groot verschil voor je gezondheid.

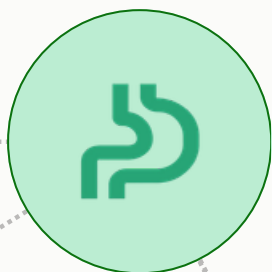
Slaap

Goede slaap begint al overdag. Kleine aanpassingen in je ritme maken een wereld van verschil voor je energie, concentratie en herstelvermogen.

Suikers

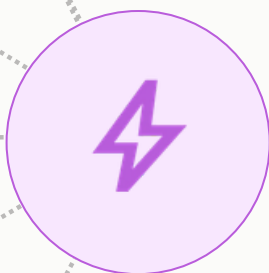
Suikers geven je energie, als je ze slim inzet. Leer hoe je schommelingen voorkomt en je energieniveau stabiel houdt, de hele dag door.





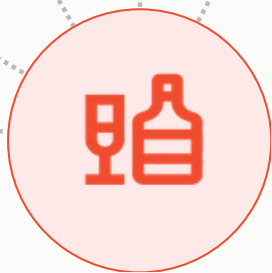
Darmflora

Je darmen zijn een krachtig centrum voor energie, weerstand en welzijn. Door goed voor je buikgevoel te zorgen, versterk je je gezondheid van binnenuit.



Stress

Stress hoort bij het leven, maar te veel stress kan je uit balans brengen. Gelukkig kan je leren hoe je stress inzet als brandstof voor focus, veerkracht en energie.



Intoxicatie

Je lichaam is een slimme detoxmachine. Door het de juiste steun te geven, help je je energiehuishouding én je natuurlijke herstelmechanismen.

Drie energiebronnen

Bij Yoboo vertrekken we vanuit drie krachtige energiebronnen: beweging, voeding en rust. Ze vormen de basis om gericht aan je leefstijl te werken.

Jij kiest waar je op wil focussen. Wij zetten één of meerdere energiebronnen in om die verandering te ondersteunen. Zo ontstaat een persoonlijke aanpak die past bij je doelen én je dagelijkse realiteit.

Beweging

Beweging stimuleert je lichaam en de bloedsomloop, waardoor zuurstof en voedingsstoffen beter worden verspreid. Dit kan vermoeidheid verminderen en je een energieke gevoel geven. Regelmatige fysieke activiteit draagt ook bij aan meer mentale scherpheid. Zelfs kleine vormen van beweging, zoals wandelen, kunnen al een positief effect hebben op je energieniveau.

Voeding

Voeding levert de brandstoffen die je nodig hebt om te functioneren. Koolhydraten, vetten en eiwitten worden omgezet in energie, waardoor je kunt bewegen, denken en herstellen. Een gevarieerd en gebalanceerd dieet zorgt ervoor dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en je energieniveau stabiel blijft gedurende de dag. Goede voeding ondersteunt niet alleen fysieke energie, maar ook bijvoorbeeld concentratie en welzijn.

Rust

Rust is een belangrijke energiebron omdat je lichaam en geest zich herstellen tijdens momenten van ontspanning en slaap. Voldoende rust zorgt ervoor dat je spieren, organen en hersenen kunnen herstellen, je concentratie verbetert en je energieniveau stabiel blijft. Zonder goede rust kan vermoeidheid toenemen en je prestaties afnemen. Het vinden van een balans tussen activiteit en rust is essentieel voor een gezond en energiek leven.

A smiling man with glasses and a mustache, wearing a light blue button-down shirt, holds a smartphone in his right hand. The phone screen shows a health app interface with a green header, a circular progress indicator, and a list of items. The background is a solid teal color.

Yoboo voor jou

Gezond en energiek leven
op een haalbare manier.

Gezond en energiek leven op een haalbare manier.

Yoboo helpt je op een aangename manier je leefstijl te verbeteren, zonder dat je alles in je leven hoeft om te gooien.

Zo voel je je elke dag energieker. Stap voor stap, op jouw tempo en met goesting.

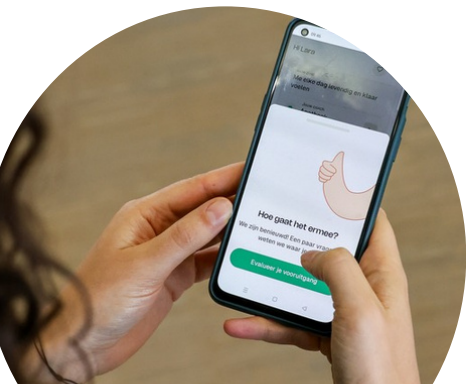


Dipje? Yoboo kan jou helpen!

We herkennen het allemaal: je wilt gezonder leven, je energieker voelen en beter in je vel zitten. Toch lukt het vaak niet. Je weet niet waar je moet beginnen of merkt dat veranderingen moeilijk vol te houden zijn, waardoor je weer terugvalt in oude gewoonten.

Daar komt Yoboo in beeld.

Met een holistische kijk op gezondheid en een totaalaanpak helpt Yoboo jou naar een gezondere leefstijl die écht bij je past. Niet met drastische veranderingen, maar met haalbare acties die aansluiten bij jouw motivatie en die je op lange termijn kunt volhouden. Zo bouw je aan meer energie, veerkracht en een blijvend gevoel van welzijn.



**Ontdek hoe
Yoboo dat doet**



Eén app, volledig afgestemd op jou!

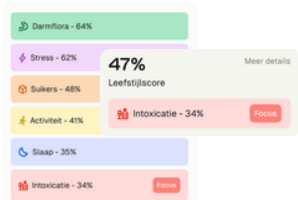
De Yoboo app is jouw centrale plek om gericht aan je leefstijl te werken. Alles wat je nodig hebt om gezonder en energieverder te worden, vind je hier gebundeld.

Met de verschillende functies ondersteunt de Yoboo app je bij het verbeteren van je gewoontes en het creëren van een gezonde leefstijl.

Hier kan je **zelf** mee aan de slag:

Bepaal je doel

Op basis van jouw input helpt onze AI-assistent je om een helder leefstijldoel te formuleren, zodat je precies weet waar je naartoe werkt.

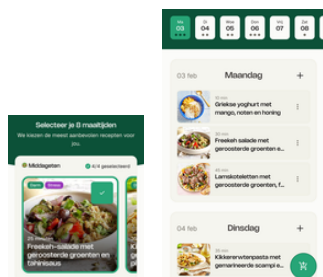
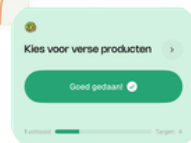
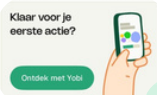


Ontdek jouw leefstijlscore & focuspijl

Met de Yoboo Leefstijltest kom je te weten hoe jouw leefstijl zich verhoudt tot de zes pijlers. Dit is jouw vertrekpunt: een helder beeld van je gezondheid, zodat je gericht aan je leefstijl kan werken.

Kies jouw acties

Vertaal jouw doel naar concrete acties die je zelf kiest. Jij bepaalt de frequentie, duur en timing. Je kan gemakkelijk bijhouden welke acties je hebt voltooid en je vooruitgang opvolgen.



Ga aan de slag met onze meal planner

Voeding is een krachtige energiebron. Onze meal planner bevat recepten die zorgvuldig door onze coaches werden geselecteerd. Op die manier maakt Yoboo gezond eten makkelijker, zonder gedoe!

Toch nood aan **diepgaandere begeleiding?**

Samen met een coach krijg je helder inzicht in hoe je jouw energie, gezondheid en welzijn blijvend kunt versterken. De leefstijltest vormt daarbij steeds de basis. Daarnaast kan je ervoor kiezen om extra tests toe te voegen voor nog meer data-gedreven onderbouwing.

Op basis van jouw resultaten en persoonlijke doelen bepaal je gerichte acties die aansluiten bij jouw noden en wensen, met begeleiding die steunt op betrouwbare, wetenschappelijke inzichten.

Leefstijl coaching

Bij Yoboo kies je voor begeleiding door coaches die weten waarover ze spreken. Of het nu apothekers, diëtisten of ervaringsdeskundigen zijn: al onze coaches combineren hun kennis en ervaring met de Yoboo-opleiding. Zo ben je verzekerd van professionele, persoonlijke begeleiding. Je kan kiezen voor één sessie of een traject van drie sessies.

Coaching met tests voor data-driven inzichten

Door te meten en te testen krijg je een duidelijk beeld van je huidige situatie en concrete inzichten. Zo ontdek je welke aspecten van je gezondheid aandacht verdienen en hoe je gericht vooruitgang boekt. De tests gebeuren steeds onder begeleiding van één van onze coaches.

Slaap analyse



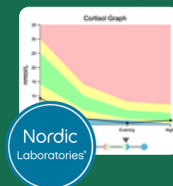
Begrijp je slaap met slimme tracking.

Darmflora test



Krijg helderheid over je darmgezondheid..

Speeksel cortisol test



Eenvoudig inzicht in je cortisolniveau.



Yoboo voor bedrijven

Welzijn wordt pas een KPI
wanneer je het zichtbaar maakt.

Energie is het onzichtbare kapitaal van je organisatie.

Yoboo helpt bedrijven om leefstijl, energie en preventie praktisch en haalbaar te integreren in de werkvloer. Van analyse tot coaching tot activatie. In veel organisaties wordt energie nl. onderschat. Medewerkers zijn aanwezig. Targets worden gehaald. Maar onder de oppervlakte zie je iets anders:

- dagelijkse energiedips
- chronische stress en slechte slaap
- verminderde focus
- stijgend ziekteverzuim
- presenteïsme (aanwezig, maar niet volledig inzetbaar)

Dit speelt zich niet af op individueel niveau.

Dit beïnvloedt het hele bedrijf.



"Energie bepaalt je resultaten"

Presenteïsme kost bedrijven vaak meer dan absenteïsme. Niet omdat mensen afwezig zijn, maar omdat ze structureel **onder hun potentieel werken**. Dat energieverlies zie je niet altijd meteen in rapporten, maar het beïnvloedt elke dag prestaties, betrokkenheid en samenwerking.

Wanneer energie daalt, stijgen fouten, vertraagt besluitvorming en komt er druk op teams. Op bedrijfsniveau vertaalt zich dat in hogere kosten, minder wendbaarheid en verlies aan competitief vermogen.

Welzijn is daarom geen los HR-initiatief. Het is een strategische hefboom voor minder uitval, meer energie en sterkere prestaties.

Organisaties die dit structureel aanpakken, bouwen niet alleen gezondere teams. Ze bouwen een sterker bedrijf.

COLRUYTGROUP

MAATSCHAPPIJ
LINKERSCHELDIOEVER

SAP

ARhus

HR Lohmann & Rauser

UZA

MOORE

NOTARISKANTOOR

AROUNDpartners.com
drinking in silence

uptime
INSTITUTE

Bank-Banque
VanBreda

Zolderse
Dakprojecten
zdbbe

uptime
TCT DIFFERENTLY



Welzijn als strategisch beleid

Veel organisaties investeren in welzijn. Maar vaak blijft het beperkt tot losse initiatieven: een workshop, een inspiratiesessie, een tijdelijke campagne. Waardevol, maar zonder structurele impact.

Yoboo voor bedrijven werkt anders.

Wij benaderen welzijn niet als een activiteit of losse interventies maar bouwen een geïntegreerd kader dat energie, gedrag en beleid met elkaar verbindt.

We combineren objectieve metingen, activatie op groepsniveau en gerichte begeleiding tot één samenhangende aanpak. **Zo ontstaat er geen versnippering, maar richting.** Geen tijdelijke motivatie, maar structurele gedragsverandering.

Wat Yoboo onderscheidt in B2B:

We werken op organisatieniveau,
niet enkel individueel.

We vertalen data naar
beleidsprioriteiten.

We maken welzijn
meetbaar én stuurbaar.

We koppelen leefstijl rechtstreeks
aan prestaties en inzetbaarheid.

Welzijn wordt zo geen kostenpost of HR-initiatief, maar een strategisch instrument om:

- uitval te verlagen
- productiviteit te verhogen
- cultuur te versterken
- duurzame inzetbaarheid te waarborgen

Organisaties die energie structureel beheren, bouwen niet alleen gezondere medewerkers. Ze bouwen veerkrachtige, performante bedrijven.

Hoe Yoboo dit concreet maakt

1. Inzicht: Waar zit het echte knelpunt?

We brengen objectief in kaart waar prestaties onder druk staan en waar groeipotentieel ligt. Niet op buikgevoel, maar via **meetbare analyses**.

Onze **rapportage** vertaalt data naar duidelijke prioriteiten, zodat welzijn geen losse actie is, maar onderbouwd beleid.

Health scan

Maakt klachten en stress vroeg zichtbaar en versterkt **preventie en duurzame inzetbaarheid**.



Power talk

Een interactieve sessie die energie **tastbaar** maakt en medewerkers **aanzet** tot concrete, haalbare acties.



2. Motivatie: Van inzicht naar beweging

Inzichten alleen veranderen niets. We creëren draagvlak en eigenaarschap via interactieve groepssessies en gerichte activatie.

Medewerkers begrijpen niet alleen wat nodig is, ze zetten ook effectief de eerste stappen.

3. Van actie naar duurzame resultaten

Met coaching, opvolging en digitale tools zorgen we dat verandering structureel wordt. Geen tijdelijke impuls, maar blijvende gedragsverandering die prestaties versterkt en inzetbaarheid verhoogt.



Yoboo voor apothekers

De rol van de apotheker
verandert.

De apotheek in een veranderend zorglandschap.

Apothekers zijn vaak het eerste aanspreekpunt voor gezondheid én vertrouwen. Toch wordt hun rol in preventieve zorg nog te vaak onderschat.

En deze zorg evolueert snel. **Chronische aandoeningen** nemen toe. **Preventie** wordt belangrijker dan ooit.

Als **patiënt** zijn we op zoek naar meer dan alleen medicatie. We willen begeleiding, inzichten en **persoonlijk advies**.



Wat is de apotheek van morgen?

De apotheek van morgen ziet er anders uit dan vroeger. Minder puur productgericht. Meer aandacht voor:

leefstijl **energie** **persoonlijk advies** **preventie**

+100 opgeleide leefstijlapothekers in Vlaanderen

Apotheek
Noorderlaan

z⁺ pharma
apothek

STREEK
LABORATOIRES
LABOR-1124

Apotheek

+ APOTHEEK
DOK NOORD

apothekCools

APOTHEEK
LOZIE

APOTHEEK
Van Gansbeke

Apotheek
Pasmans

arena
apothek

APOTHEEK
JULIE BORGHUIS

APOTHEEK
VAN
DIONANT

APOTHEEK
KROES

Yoboo als leefstijlpartner

We helpen apothekers om preventie en leefstijladvies praktisch en tijdsefficiënt te integreren in de apotheek, van opleiding tot consult. Geen losse actie of tijdelijke campagne, maar een structurele integratie van leefstijl in de dagelijkse praktijk.



1 Van een opleiding die verder gaat dan kennis...

Het Yoboo Leefstijlprogramma voor apothekers is een 12-weeken traject dat wetenschap, communicatie en praktische tools combineert.

De wetenschap

Inzichten en kennis van stress en slaap tot beweging, darmgezondheid en suikers, als fundament voor leefstijl in de apotheek.

Sterke communicatie met vertrouwen

Via motivationeel interviewen leren hoe leefstijl en preventie op een gestructureerde, coachende en haalbare manier bespreekbaar wordt in patiëntgesprekken.

Leren door doen

Met praktijkgerichte cases en rollenspellen groeit vertrouwen in het voeren van leefstijlgesprekken.

2 ...tot een apotheek waar leefstijl leeft!

Tools

Yoboo-dashboard & applicatie

Digitale ondersteuning via het Yoboo-dashboard en de app zorgt voor gestructureerde consulten en opvolging van patiënten.



Zichtbaarheid

Marketing- & communicatiemateriaal

Ondersteunend materiaal om leefstijl structureel zichtbaar te maken in de apotheek.



Een leefstijlapotheek en de impact ervan.

Voor de apotheek

- Versterkte rol als gezondheidspartner
- Differentiatie in een veranderend zorglandschap
- Structurele aanpak van preventie & leefstijl

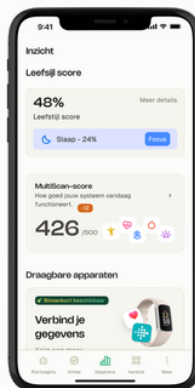
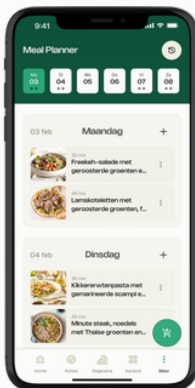
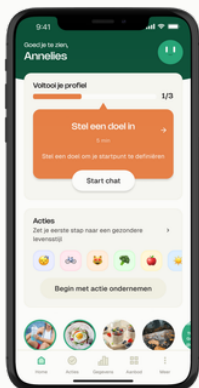
Voor de patiënt

- Persoonlijke begeleiding
- Meer inzicht in eigen gezondheid
- Ondersteuning naast medicatie



www.yoboo.be

Ontdek het zelf:
download onze app
vandaag nog.





Scan mij

Ontdek onze fotogalerij via de QR-code
en gebruik het materiaal gerust
in uw communicatie.