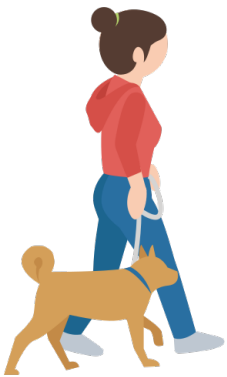


Samen werken aan een Gezond gewicht



Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Een gezond gewicht helpt je om:

- > fitter te zijn
- > makkelijker te bewegen
- > minder snel ziek te worden

Maar... gezond gewicht houden is niet altijd makkelijk. Ongezonder eten is overal verkrijgbaar. Bewegen lukt niet altijd. En als je eenmaal te zwaar bent, is het lastig om weer af te vallen. In Haaksbergen willen zorgverleners jou hierbij helpen. Samen kijken we naar wat voor jou werkt.

Hoe weet je of je te zwaar bent?

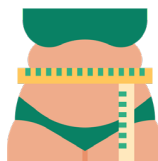
We kijken naar:

- 1 De verhouding tussen lengte en gewicht (**BMI**: Body Mass Index).
- 2 **Buikomvang**: hoeveel vet rond je buik zit. Dit zegt veel over je gezondheid.



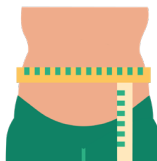
BMI

Tussen 18,5-25 → gezond gewicht
Tussen 25-30 → te hoog gewicht (overgewicht)
30 of hoger → ongezond gewicht (obesitas)



Buikomvang bij vrouwen

Minder dan 80 cm → gezond
Tussen 80-88 cm → te hoog
Meer dan 88 cm → ongezond



Buikomvang bij mannen

Minder dan 94 cm → gezond
Tussen 94-102 cm → te hoog
Meer dan 102 cm → ongezond

Waarom is te veel buikvet ongezond?

- > Je voelt minder snel dat je vol zit
- > Je hersenen krijgen minder goed een 'stop'-signaal bij eten
- > Hierdoor eet je sneller te veel

Waarom is afvallen moeilijk?

- > Je lichaam 'onthoudt' je hoogste gewicht en probeert daarnaar terug te gaan
- > Je verbranding gaat omlaag → je verbruikt minder energie
- > Je hebt sneller honger en voelt je minder vol

Dit heet het **jojo-effect**. Goed om te weten: het ligt dus niet alleen aan wilskracht!

Wat kun je zelf doen?

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Begin met kleine stapjes.



Beweeg elke dag: wandelen, fietsen of spiertraining. Streef naar 30 min per dag.



Eet en drink gezond: denk aan 250 g groente en 1,5 liter water per dag.



Zorg voor goede slaap: beter slapen geeft meer energie.



Probeer voldoende te ontspannen en dingen te doen die je fijn vindt.

Vraag om hulp – je staat er niet alleen voor

In Haaksbergen zijn verschillende zorgverleners die je kunnen helpen naar een gezond gewicht:



Huisarts
bespreekt mogelijkheden, medicatie of operaties



Diëtist
helpt je kiezen voor gezond eten



Iemand
die helpt met gedachten en gevoelens



Fysiotherapeut
helpt om sterker te worden en beter te bewegen

Zet je eerste stap

Wat wil jij als eerste proberen?



Meer informatie is te vinden op onze website www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl of scan de QR code hiernaast.