

## ‘Gezonder worden’, een optie voor jou?

Je hebt overgewicht en wil er iets aan doen? Wat wil je precies? Wil je ‘lijnen’ om op **korte termijn** gewicht te verliezen, ook als je daarna terug bijkomt? Of wil je ‘gezonder worden’ en op **lange termijn** een gezond gewicht hebben?

Weet je dat men nu vooral pleit om ‘gezonder’ te worden in plaats van gewicht te verliezen? **Lijnen** kan op korte termijn wel effect geven, op lange termijn echter niet. Recent vond men dat vooral een **gezonde levensstijl** voor goede resultaten zorgt. Dit geeft niet alleen veel **lichamelijke voordelen** (zelfs zonder gewichtsverlies op korte termijn). Ook op **psychologisch** en **sociaal** vlak komen er heel wat voordelen bij. Ook een wens van jou?

Hierna wordt duidelijk waarom het zinvol is om in **gezondheid op drie levensdomeinen** te investeren in plaats van gewichtsverlies na te streven. **Waar** je zaadjes plant en **hoeveel** hangt af van jouw huidige en gewenste leefstijl. Een huisarts, diëtist, psycholoog en/of bewegingsspecialist kunnen je hierbij helpen, afhankelijk van jouw behoeften.



### ENKELE DENKVRAGEN OM JOUW BELEVING VAN GEZONDHEID TE VERKENNEN

*Kies welke van onderstaande vragen voor jou van toepassing zijn om te bespreken met je hulpverlener.*

- Werken aan je gezondheid geeft winst op 3 vlakken. Op welk vlak is de gezondheidswinst het grootst voor jou op dit moment? Weet je ook waarom?
- Op welke vlakken heb je al inspanningen gedaan? Op welke nog weinig of niet?
  - Wat waren jouw succesfactoren?
  - Wat waren jouw hindernissen?
- Hoe belangrijk is elk van deze domeinen voor jou, hoe sterk motiveren ze jou om te werken aan je gezondheid? Geef aan elk domein een cijfer op 10.

## Panoramisch zicht op oorzaken van overgewicht

Wist je dat?

Obesitas diagnosticeren gaat verder dan vaststellen dat men teveel eet en te weinig beweegt. Het is een complex proces en kan betrekking hebben op socioculturele, psychologische en lichamelijke oorzaken.

*Dr. Arya Sharma, professor in obesitasmanagement*

Overgewicht heeft dus heel veel oorzaken die onderling met elkaar verband houden. Om een duidelijk zicht te krijgen op dit complex verhaal kunnen volgende opdrachten je helpen. *Kies welke van toepassing zijn voor jou om te bespreken met je hulpverlener.*

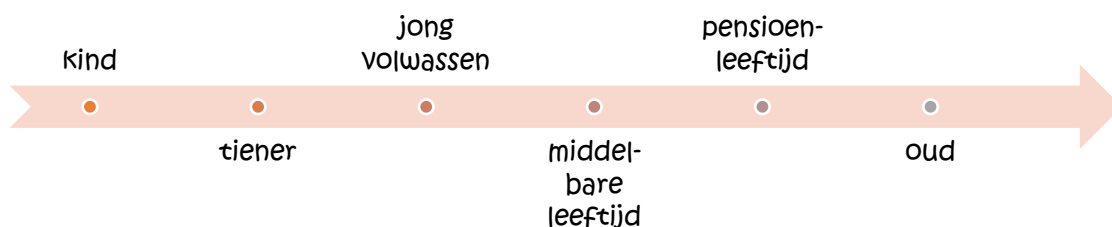
### REPORTAGE

Als we een reportage zouden maken over jouw verhaal over het ontstaan van overgewicht, wat moet er dan zeker in?



### TIJDLIJN

Hier kan je een tijdlijn tekenen met mijlpalen. Vergeet ook zeker niet waar je trots op bent en waar je wil eindigen!



*Zoek je extra tips om een gezonde leefstijl op te bouwen?*

Ga naar: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

*Wil je je graag laten begeleiden door een gespecialiseerde hulpverlener?*

Contacteer Eetexpert via [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be).

We bezorgen je contactgegevens in je regio.