



Nuttige tips

- Probeer dagelijks meer lichaamsbeweging te nemen: laat bv. eens vaker je auto thuis en spring op de fiets!
- Probeer eens een nieuwe activiteit uit: zwemmen, dansen, tennis, rolschaatsen, ...
- Sla geen maaltijden over. Neem 3 gezonde maaltijden per dag en enkele lichte tussendoortjes zoals magere melkproducten of fruit.
- Eet volop fruit en groenten. Deze leveren weinig calorieën en geven toch een verzadigd gevoel.
- Eet bij elke maaltijd een vorm van zetmeel (brood, aardappelen, deegwaren). Geef de voorkeur aan volkoren of bruine soorten, aangezien deze meer voedingsvezels bevatten.
- Beperk het gebruik van verzadigde dierlijke vetten. Verkijs magere melkproducten en magere vleessoorten, evenals een broodsmersel en bakmargarine op basis van plantaardige oliën.
- Gebruik koekjes, gebak en taart slechts af en toe.
- Eet minstens éénmaal per week (vette) vis: haring, zalm, tonijn, sardienen.
- Drink veel water (6 tot 8 glazen): water levert geen energie, maar vult de maag en verwijdert vlot onze afvalstoffen.
- Let op met alcoholische dranken; zij leveren veel suiker en calorieën en wekken de eetlust op.
- Maak je geen zorgen als je gedurende één dag te veel hebt gegeten. Neem de dagen erna de draad gewoon weer op. Eén keer 'zondigen' zal je schema niet in de war brengen.

Wat wil ik veranderen?

De vraagjes hieronder zijn bedoeld om je even te laten nadenken over dingen die je zonet hebt gelezen.

Als ik iets verander...

Wat win ik erbij? _____

Wat heb ik te verliezen? _____

Als ik niks verander...

Wat win ik erbij? _____

Wat verlies ik erdoor? _____

Toen je deze brochure aan het lezen was, zijn er misschien al enkele dingen bij je opgekomen die je wil veranderen. Waarom ze niet even op papier zetten? Begin met kleine dingen; stap voor stap gaat het makkelijker!

Ja, ik wil gezonder leven! Hier zal ik mee beginnen:

1. _____
2. _____
3. _____

Voor meer informatie:

Lees onze andere brochures: Cholesterol, Diabetes, Bloeddruk en Gezonde voeding.

Voor meer informatie of om een brochure aan te vragen kan je Becel contacteren op het nummer **078/15 22 05** of via e-mail:

becel.be@unilever.com.

Of raadpleeg je arts of diëtist(e).

Gezond gewicht



V.O.: F. Burlet - Humaniteitsaan 292 - 1190 Brussel



Neem je gezondheid ter harte.



Een gezond gewicht

Overgewicht is een ophoping van vetmassa in het lichaam. Het aantal personen met overgewicht stijgt de laatste jaren aanzienlijk. Dit is voor een groot deel te wijten aan een minder actieve levensstijl. Tegenwoordig nemen we vaker de auto dan de fiets, vele mensen oefenen een zittend beroep uit en spenderen veel vrije tijd voor de televisie. Ook **slechte voedingsgewoonten spelen een belangrijke rol!**



Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht ontstaat wanneer we **méer energie opnemen via onze voeding dan we verbruiken** door allerlei lichaamsprocessen en beweging. Het teveel aan calorieën wordt opgestapeld in de vorm van vet en dan meestal nog op plaatsen waar we het niet willen. Deze 'kilo's' komen er jaar per jaar geleidelijk bij. De meesten onder ons willen dit overgewicht op een aantal weken verliezen, hetgeen uiteraard bijna niet mogelijk is. Langzaam gewicht verliezen is en blijft de gezondste keuze.



Waarom moet ik

mijn gewicht in de gaten houden?

Een gezond gewicht zal, naast het feit dat men zich beter in zijn vel voelt, het risico op **welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes verminderen.**



Gevolgen van overgewicht:

- **verhoogde bloeddruk**
- **verhoogd cholesterolgehalte**
- **diabetes of suikerziekte (het risico van personen met overgewicht is 3 maal zo hoog als van personen met een gezond gewicht)**
- **gewrichtsklachten**
- **galstenen**

Als je één van deze symptomen vertoont, zal gewichtsverlies al een stap in de goede richting zijn. 10% gewichtsverlies brengt reeds niet te verwaarlozen positieve effecten met zich mee voor je gezondheid. Bovendien zie je er ook beter uit en voel je je beter. Kortom: een energiestoot voor je gezondheid én zelfvertrouwen!



Heb ik een gezond gewicht?

Een ideaal gewicht is naargelang onze bouw voor iedereen verschillend. Je kan makkelijk nagaan of je gewicht in verhouding is met je lichaamslengte door middel van de Body Mass Index (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}} \quad \text{voorbeeld} \quad \frac{70 \text{ kg}}{1,75 \times 1,75} = 22,9$$

BMI Tabel

- **minder dan 18,5: je mag best wat gewicht aankomen**
- **tussen 18,5 en 25: proficiat! Je hebt een gezond gewicht**
- **tussen 25 en 30: je kan beter wat gewicht verliezen**
- **boven 30: je doet er best aan gewicht te verliezen**

Dokters en diëtisten hanteren eveneens de Middel-Heup-Ratio (MHR) om een gezond gewicht te bepalen.

Hierbij wordt de middel- of tailleomtrek gedeeld door de heupomtrek. Voor vrouwen dient deze MHR < 0,85 te zijn, voor mannen < 1.



Hoe gewicht verliezen?

Gewicht verliezen is niet vanzelfsprekend. Belangrijk is ook dit gewichtsverlies te behouden! De beste manier is geleidelijk gewicht verliezen: een halve kilo tot maximum 1 kilo gewichtsverlies per week is een gezond tempo. Geef uzelf ruim de tijd.



Tenslotte zijn deze kilo's er ook niet in 2 weken bijgekomen. Uw voedingsgewoonten aanpassen vraagt tijd; wees geduldig en je zal je doel bereiken!

De beste manier om te **vermageren** is nog steeds een aanpassing van je **voedingsgewoonten, gecombineerd met voldoende beweging.** De volgende tips zullen je helpen een gezond gewicht te bekomen én te behouden.

Wij raden je aan contact op te nemen met je arts of een diëtist(e) voor een deskundige begeleiding.

