

Doelstelling

Een gewichtsverlies van 5 tot 10% van uw huidige gewicht in een half jaar tijd is een goed doel. Dit is voor veel mensen haalbaar. Meer afvallen maakt het vaak moeilijk om het gewicht er ook af te houden en kan ervoor zorgen dat u gaat "jojo-en", wat slecht is voor uw gezondheid. Bovendien kan met 5 tot 10% gewichtsverlies uw gezondheid al aanzienlijk verbeteren.

Allereerst is het belangrijk om gedurende een half jaar te proberen om deze 5-10% af te vallen, om daarna minimaal een half jaar te proberen dit gewicht ook eraf te houden. Als u wilt, kunt u daarna proberen opnieuw wat af te vallen.

Hardlopers zijn doodlopers: het is goed om te proberen niet meer dan een halve tot één kilo per week af te vallen. Het is heel normaal dat er weken zullen zijn waarom u niet of nauwelijks afvalt. Dit is niet erg, zolang u het maar niet opgeeft! Gewoon doorgaan met gezond eten en blijven bewegen is dan heel belangrijk. Uw huisarts/praktijkondersteuner zullen u hierbij helpen!

Afvallen of niet meer aankomen?

Wellicht heeft u al vaker geprobeerd om af te vallen en ziet u er tegen op om opnieuw te beginnen. Of misschien spelen er nu andere dingen in uw leven, waardoor u besluit geen moeite te willen doen om af te gaan vallen. Zorgen dat u in ieder geval niet meer aankomt, kan dan ook een heel goed doel zijn. Immers, alleen al gezond eten en voldoende bewegen kan uw gezondheid al veel verbeteren, zelfs als u niet afvalt. Besluit samen met uw huisarts of praktijkondersteuner wat uw doelstelling is.

Bron: MIS patiëntenboekje, NIGZ