



Informatie voor patiënten

Afsprakenplanner		2
Fase 1	A Wilt u starten?	3
	B Bepalen van doelstelling of streefgewicht	7
	C Klaar voor de start?	11
	Extra informatie	19
Fase 2	Uw actieplan maken	25
Fase 3	Leven volgens uw actieplan	37
Fase 4	Op gewicht blijven	47

	<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Met wie?</i>
Consult 1			
Consult 2			
Consult 3			
Consult 4			
Consult 5			
Consult 6			
Consult 7			
Consult 8			
Consult 9			
Consult 10			

Het is afhankelijk van hoe het gaat, hoeveel consulten nodig zijn: als het goed gaat hoeft u niet zo vaak te komen.

In principe kunt u uitgaan van ongeveer consulten en wordt u (voornamelijk) begeleid door uw huisarts / praktijkondersteuner. (streep door wat niet van toepassing is)

Fase 1a

Wilt u starten?

De meeste mensen willen afvallen om er beter uit te zien.

Andere redenen voor veel mensen:

‘Zodat mijn kleding beter past en ik kleding kan kopen in normale winkels’

‘Zodat ik langer met mijn (klein)kinderen kan spelen zonder me moe te voelen’

‘Zodat ik me wat fitter voel’

‘Zodat ik comfortabeler kan zitten, bijvoorbeeld in de auto of in het vliegtuig’

Wat kunnen voor u redenen zijn om af te willen vallen?

Uw huisarts en/of de praktijkondersteuner hebben u gevraagd wat u vindt van afvallen omdat dit goed kan zijn voor uw gezondheid. Wist u dat u door een paar kilo's af te vallen minder kans hebt op het krijgen van:

- * een hartaanval,
- * diabetes (suikerziekte) (als u dat nog niet heeft), en
- * kanker?

Maar daarnaast kan een paar kilo's afvallen er óók voor zorgen dat uw gezondheid NU veel verbeterd. Het kan:

- * uw bloeddruk verlagen,
- * uw bloedsuiker verlagen als u diabetes hebt,
- * uw cholesterolgehalte in het bloed verbeteren,
- * uw rugpijn of gewrichtspijn verminderen,
- * uw ademhalingsproblemen verminderen.

Dit betekent dat u zich waarschijnlijk fitter voelt als u een paar kilo's afvalt en u wellicht zelfs minder medicijnen nodig heeft.

U beslist of u wilt starten met het aanpakken van overgewicht. Dit kaartje is bedoeld om u te helpen bij het maken van deze beslissing. Beantwoord de volgende vragen en bespreek uw antwoorden met uw huisarts of praktijkondersteuner:

Wat vindt u van uw gewicht? Bent u tevreden met uw gewicht?

Ervaart u gezondheidsklachten door uw gewicht? Zo ja, welke?

Zou u willen afvallen?

Ja Misschien Nee, (nu) niet

Afvallen gaat vaak niet vanzelf, het kost veel energie. Wilt u die energie er in steken?

Ja Misschien Nee, (nu) niet

Heeft u al vaker geprobeerd om af te vallen? Zo ja, hoe ging dat?

Denkt u dat het u zal lukken om af te vallen, heeft u er vertrouwen in? Waarom wel/niet?

Wilt u starten met de behandeling voor overgewicht? Waarom wel/niet?

Ja Misschien Nee, (nu) niet

Fase 1b

**Bepalen van doelstelling
of streefgewicht**

Fase 1b Bepalen van doelstelling of streefgewicht

Beantwoord de volgende vragen:

Hoeveel zou u af willen vallen?

Wanneer wilt u dit gewicht bereikt hebben?

Hoeveel kilo verwacht u af te kunnen vallen in de komende maand?

En in het komende half jaar?

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!

Doelstelling: 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.

Fase 1c

Klaar voor de start?

Beantwoord de volgende vragen:

Wat denkt u dat de oorzaak van uw overgewicht is?

Wat zal uw omgeving (uw partner, kinderen, broers/zussen, vrienden etc) ervan vinden als u gaat proberen om af te vallen?

Denkt u dat uw omgeving u zal gaan helpen/ondersteunen?

Ja Misschien Nee, (nu) niet

Denkt u dat het u lukt om af te vallen? Waarom wel/niet?

Ja Misschien Nee, (nu) niet

Wat verwacht u dat wel eens moeilijk kan worden bij het afvallen?

Heeft u al een idee hoe u het afvallen wil gaan aanpakken? Zo ja, hoe?

Wat verwacht u van uw huisarts of praktijkondersteuner?

U kunt de tabellen op de volgende bladzijden invullen of een test doen op www.wateetenbeweegik.nl. Print het advies wat u dan krijgt uit en voeg dit bij in dit mapje.

Waarom een eetdagboek bijhouden?

Door het opschrijven van wat u eet en drinkt krijgt een goed beeld van wanneer, wat en waarom u eet en drinkt. Het geeft u aanwijzingen over wat u zou kunnen verbeteren. Mensen die goed een eetdagboek bijhouden slagen er vaker in om af te vallen en dat gewicht eraf te houden dan mensen die dat niet doen.

Het bijhouden van het eetdagboek

Vul de tabellen op de volgende bladzijden in:

- Houd in ieder geval voor 1 doordeweekse dag en 1 weekenddag bij wat u eet en drinkt. Als u wilt, kunt u het voor een aantal dagen meer opschrijven (bijvoorbeeld in een oud schrift), zodat u een nog beter beeld krijgt van wat u eet en drinkt.
- Schrijf iedere keer als u wat eet of drinkt precies op wat u eet en drinkt. Wacht niet te lang met opschrijven, want anders vergeet u misschien wel iets.
- Hoe eerlijker en preciezer u alles opschrijft, hoe meer informatie het u geeft. Met deze informatie kunt u bijvoorbeeld kijken naar wat u eet, wanneer u te weinig eet en wanneer te veel, op welke momenten u vaak last heeft van 'lekkere trek' en kijken hoe u dit kunt gaan verbeteren.

Ook om meer te gaan bewegen, is het belangrijk eerst eens te kijken naar wat u normaal gesproken al aan bewegen doet. Vul onderstaande tabel in of ga naar www.wateetenbeweegik.nl en doe de beweegtest. Print het advies wat u dan krijgt uit en voeg dit bij in dit mapje.

Schrijf van een normale week op hoeveel minuten u ongeveer beweegt per dag:

	<i>Fietsen</i>	<i>Lopen</i>	<i>Actie- momenten*</i>	<i>Sporten</i>	<i>Huis en tuin**</i>	<i>Totaal per dag</i>
ma						
di						
wo						
do						
vr						
za						
zo						

* Actiemomenten zijn bijvoorbeeld traplopen, dansen, stoeien of spelletjes zoals tikkertje doen met (klein)kinderen, rek- en strekoefeningen.

** Activiteiten rondom huis en tuin zoals poetsen, ramen zemen, stofzuigen, dweilen, tuinieren, auto wassen.

Fase I

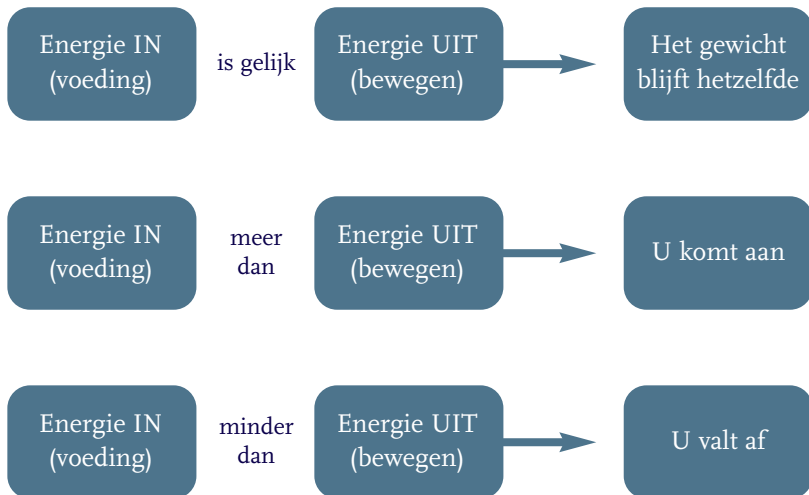
Extra informatie

Fase 1 Wat houdt het aanpakken van overgewicht in?

- De behandeling wordt voor u op maat gemaakt en wordt u aangeboden via uw huisartsenpraktijk.
- Uw huisarts en praktijkondersteuner willen u graag helpen om (nog) **gezonder te gaan eten en te bewegen gedurende langere tijd**, zodat
 - u in ieder geval niet meer aankomt en wellicht zelfs 5 tot 10% van uw huidige gewicht kunt afvallen;
 - u na het afvallen niet weer opnieuw aankomt;
 - en uw gezondheid verbetert, voor nu en voor uw toekomst.
- Dus: NIET streng lijnen (voor korte tijd), maar gewoon gezond eten en bewegen (voor langere tijd). Dit is belangrijk voor iedereen (ook mensen die niet te zwaar zijn), dus uw hele gezin kan meedoen!
- Samen met uw huisarts of praktijkondersteuner bekijkt u wat u gaat doen. U bepaalt dit zelf en uw huisarts of de praktijkondersteuner helpen u hierbij. Als u wilt kunnen ook andere hulpverleners, zoals de diëtiste of fysiotherapeut, u helpen.

Uw huisarts of praktijkondersteuner kunt u vragen om thuis een paar kleine opdrachten te doen. Het doen van deze opdrachten zorgt ervoor dat u zoveel mogelijk uit elke bezoek aan de huisarts of praktijkondersteuner kan halen. Er blijft dan meer tijd over voor het stellen van vragen, het bespreken van wat u moeilijk vindt en het samen zoeken naar oplossingen.

Zoals een auto brandstof nodig heeft om te kunnen rijden, heeft u eten en drinken nodig. Eten en drinken geeft het lichaam energie (calorieën) om bijvoorbeeld te kunnen bewegen, uw hart te laten pompen, uw hersenen te laten werken, adem te kunnen halen en uw darmen te kunnen laten werken. Als we meer energie binnen krijgen met het eten en drinken dan het lichaam nodig heeft, dan zal het lichaam dat opslaan voor tijden waarin er minder te eten is. U komt dan aan:



Overgewicht ontstaat vaak niet in een nacht, maar is het gevolg van lange tijd te veel calorieën eten en te weinig bewegen.

Maar daarnaast kunnen ook andere factoren een rol spelen, bijvoorbeeld genetische factoren: bij sommige mensen zit het ‘in de familie’. Dit betekent niet dat deze mensen er niets aan kunnen doen, maar dat betekent wel dat zij extra goed moeten oppassen om niet te dik te worden, omdat zij sneller last kunnen krijgen van overgewicht.

Waarom de één alles kan eten en de ander het gevoel heeft ‘al aan te komen van water’ is moeilijk te zeggen. Maar het is wel duidelijk dat gezond eten en voldoende bewegen voor **iedereen** goed is, zelfs als u er niet van afvalt. Dus door goed te kijken hoe u gezonder kunt gaan eten en meer bewegen kunt u al heel veel winst boeken voor uw gezondheid. Het zorgt er voor dat u in ieder geval niet verder aankomt en wellicht dat zelfs u afvalt.

Op de menu's kan gevarieerd worden met behulp van A4tje 'Hoe gezond eet u?'

Hoeveelheden voor een vrouw

Ontbijt	2 sneetjes volkorenbrood Dun besmeerd met dieethalvarine 1 plak 30+ kaas 1 kop koffie (bijv. met scheutje halfvolle koffiemelk en een zoetje)
Rond 10.30 u	1 kop koffie 1 volkorenknäckebröt Dun besmeerd met dieethalvarine Appelstroop
Lunch	1 glas karnemelk 2 sneetjes volkorenbrood Dun besmeerd met dieethalvarine 1 plak schouderham 1 kop thee
Rond 15.30 u	1 appel 1 kop thee
Diner	3 gekookte aardappelen met een beetje magere jus 4 groentelepels broccoli 1 tartaartje 1 schaaltje magere yoghurt met ongeveer 10 verse aardbeien 1 glas water
's Avonds	1 kop koffie met bijvoorbeeld een plakje ontbijtkoek 2 glazen (mineraal)water of licht frisdrank Eventueel bijvoorbeeld een handje Japanse mix

Hoeveelheden voor een man

Ontbijt	2 sneetjes volkorenbrood Dun besmeerd met dieethalvarine 1-2 plakjes kipfilet 1 kop koffie (bijvoorbeeld met scheutje halfvolle koffiemelk en een zoetje)
Rond 10.30u	1 kop koffie 1 snee ontbijtkoek 1 banaan
Lunch	1 glas halfvolle melk 4 sneetjes volkorenbrood Dun besmeerd met dieethalvarine 1 plak schouderham 1 plak 30+ kaas 1 kop thee
Rond 15.30 u	1 appel 1 kop thee
Diner	1 kop heldere groentesoep 5 opscheplepels spaghetti met tomatensaus met bijvoorbeeld: champignons, paprika en prei en beetje rundergehakt 3 groentelepels (komkommer)salade met magere (bijvoorbeeld zure azijn) dressing 1 glas water
's Avonds	1 kop koffie 2 glazen (mineraal)water of light frisdrank Eventueel bijvoorbeeld 1 glas rode wijn en een paar zoute stokjes

Fase 2

Uw actieplan maken

Wat is een actieplan?

Een actieplan is het plan dat u samen met uw huisarts of praktijkondersteuner maakt, waarin staat hoe u het afvallen gaat aanpakken. Het actieplan bestaat uit doelen die aangeven wat u wilt gaan veranderen in het eten/drinken of bewegen. Tijdens ieder consult kiest u twee of drie doelen (gewoonten die u wilt veranderen, bijvoorbeeld meer fruit eten) waarmee u na het consult aan de slag wilt gaan. Als u deze doelen gehaald hebt, maakt u in het volgende consult nieuwe doelen.

Hoe maakt u een actieplan (samen met uw huisarts en praktijkondersteuner)?

Voor het invullen van het actieplan kunt u de tabellen op de volgende bladzijden gebruiken.

1. U bekijkt uw eetdagboek (of de uitgeprinte adviezen van de website www.wateetenbeweegik.nl).
2. Vergelijk wat u eet en drinkt met de adviezen op het A4tje 'Hoe gezond eet u'. Waar kunt u uw voeding verbeteren?
3. Bekijk op welke dagen u meer kunt bewegen (dagen waarop u minder dan een half uur tot een uur beweegt).
4. Kies wat u graag als eerste wil gaan veranderen en vul in wanneer u hiermee gaat beginnen.
5. Bedenk hoe u zichzelf gaat belonen als het u het een tijdje heeft volgehouden. Geef aan wanneer u zichzelf dan gaat belonen. Beloon uzelf niet met eten en drinken, want dan zitten die gewonnen kilo's er zo weer aan!
6. Moeilijke momenten komt iedereen tegen, het is goed om hierop voorbereid te zijn. Bedenk wanneer u moeilijke momenten verwacht en bedenk alvast een oplossing.

Tips

- Vul het actieplan zo specifiek en gedetailleerd mogelijk in.
- Wees niet te streng en stel haalbare doelen; het veranderen van gewoonten is moeilijk, dus het hoeft niet meteen perfect te gaan. U kunt leren van de momenten waarop het minder goed gaat, zodat het in de toekomst beter gaat.
- Kies 2-3 doelen uit om te gaan veranderen, niet meer doelen tegelijkertijd. Kies eerst de gewoonten die het gemakkelijkst lijken om te veranderen. Als het veranderen van deze gewoonten goed gaat, kunnen 2-3 nieuwe doelen worden uitgekozen om mee aan de slag te gaan.
- Als u zichzelf heeft kunnen belonen, dan kan eventueel de lat wat hoger gelegd worden bijvoorbeeld i.p.v. 4 dagen 5 dagen per week fruit gaan eten.

Eetgewoonten die ik ga veranderen

*Wat ga ik veranderen**Begin**Wanneer beloning*

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

*Ik ga meer fruit eten; ik neem 's middags fruit tijdens mijn pauze op minimaal 4 van de 5 werkdagen**Volgende week maandag**Als ik dit een maand volhoud*

Minderen van extraatjes

*Ik neem alleen in het weekend een koekje bij de koffie**Volgende week maandag**Als ik dit 2 weken volhoud*

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

*Ik ga 30+ kaas eten ipv gewone (48+) kaas**Komende zaterdag**Als ik dit een maand volhoud*

Zorgen voor regelmaat in het eten

*Ik ga iedere dag ontbijten met een schaaltje magere yoghurt en muesli**Morgen**Als ik dit 2 weken volhoud*

<i>Welke beloning</i>	<i>Probleem</i>	<i>Mijn oplossing</i>
<i>Dan trakteer ik mezelf op 'n bioscoop*</i>	<i>Als ik geen fruit meeneem naar het werk</i>	<i>Ik neem in het begin van week fruit voor die week mee van thuis</i>
<i>Nieuw tijdschrift</i>	<i>De buurvrouw me een koekje aanbiedt</i>	<i>Zorgen dat ik goed gegeten heb, zodat ik minder trek heb</i>
<i>Kaartjes voor die voetbalwedstrijd*</i>	<i>Op verjaardagen waar een blokje kaas wordt aangeboden</i>	<i>Dan neem ik niet meer dan 1 blokje en eet overdag fruit/zoet op mijn brood ipv kaas</i>
<i>Een nieuw armbandje of kettinkje</i>	<i>Als ik laat ben voor mijn werk</i>	<i>Ik zet de avond daarvoor het schaalteje en het pak muesli al klaar op het aanrecht</i>

** Pas wel op met bijvoorbeeld de popcorn en dergelijke bij de bioscoop of de biertjes bij de voetbalwedstrijd.*

Beweeggewoonten die ik ga veranderen

Wat ga ik veranderen

Begin

Wanneer beloning

Meer bewegen in het dagelijks leven

Ik ga met de fiets de dagelijkse boodschappen doen

Morgen

Als ik dit 2 weken volhoud

Meer sporten

Ik ga elke donderdag zwemmen

Komende donderdag

Als ik dit 1 maand volhoud

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Meer bewegen in het dagelijks leven

Dan trakteer ik mezelf op een nieuwe fietstas

Als het regent

Dan wandel ik zodat ik mijn paraplu kan gebruiken.

Meer sporten

Koop ik 'n nieuwe sjaal

Als ik geen zin heb

Afspreken om samen met iemand te gaan.

Fase 2 Uw persoonlijke actieplan Eetgewoonten

Consult 1, datum

Vul in totaal maximaal 2-3 doelen voor de eetgewoonten in.

Eetgewoonten die ik ga veranderen

Wat ga ik veranderen

Begin

Wanneer beloning

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

--	--	--

Minderen van extraatjes

--	--	--

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

--	--	--

Zorgen voor regelmaat in het eten

--	--	--

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

--	--	--

Minderen van extraatjes

--	--	--

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

--	--	--

Zorgen voor regelmaat in het eten

--	--	--

Fase 2 Uw persoonlijke actieplan Beweeggewoonten

Consult 1, datum

Vul in totaal maximaal 2-3 doelen voor de beweeggewoonten in.

Beweeggewoonten die ik ga veranderen

Wat ga ik veranderen

Begin

Wanneer beloning

Meer bewegen in het dagelijks leven

--	--	--

Meer sporten

--	--	--

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Meer bewegen in het dagelijks leven

--	--	--

Meer sporten

--	--	--

Fase 3

**Leven volgens
uw actieplan**

Consult 2, datum

Vul in totaal maximaal 2-3 doelen voor de eetgewoonten in of pas de doelen van het vorige consult aan.

Eetgewoonten die ik ga veranderen*Wat ga ik veranderen**Begin**Wanneer beloning*

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

--	--	--

Minderen van extraatjes

--	--	--

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

--	--	--

Zorgen voor regelmaat in het eten

--	--	--

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

--	--	--

Minderen van extraatjes

--	--	--

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

--	--	--

Zorgen voor regelmaat in het eten

--	--	--

Fase 3 Uw persoonlijke actieplan Beweeggewoonten

Consult 2, datum

Vul in totaal maximaal 2-3 doelen voor de beweeggewoonten in of pas de doelen van het vorige consult aan.

Beweeggewoonten die ik ga veranderen

Wat ga ik veranderen

Begin

Wanneer beloning

Meer bewegen in het dagelijks leven

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Meer sporten

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Meer bewegen in het dagelijks leven

--	--	--

Meer sporten

--	--	--

Fase 3 Uw persoonlijke actieplan Eetgewoonten

Consult 3, datum

Vul in totaal maximaal 2-3 doelen voor de eetgewoonten in of pas de doelen van het vorige consult aan.

Eetgewoonten die ik ga veranderen

Wat ga ik veranderen

Begin

Wanneer beloning

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

--	--	--

Minderen van extraatjes

--	--	--

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

--	--	--

Zorgen voor regelmaat in het eten

--	--	--

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Aanpassen van het eten van de Basis hoeveelheden

--	--	--

Minderen van extraatjes

--	--	--

Kiezen van voedingsmiddelen uit de 'bij voorkeur' categorie

--	--	--

Zorgen voor regelmaat in het eten

--	--	--

Fase 3 Uw persoonlijke actieplan Beweeggewoonten

Consult 3, datum

Vul in totaal maximaal 2-3 doelen voor de beweeggewoonten in of pas de doelen van het vorige consult aan.

Beweeggewoonten die ik ga veranderen

Wat ga ik veranderen

Begin

Wanneer beloning

Meer bewegen in het dagelijks leven

--	--	--

Meer sporten

--	--	--

Welke beloning

Probleem

Mijn oplossing

Meer bewegen in het dagelijks leven

--	--	--

Meer sporten

--	--	--

Fase 4

Op gewicht blijven

Het veranderen van uw leefstijl (gezonder eten en meer bewegen) is de eerste grote stap bij het afvallen. Deze veranderingen volhouden en gezond blijven eten en voldoende bewegen als u uw streefgewicht hebt bereikt is de tweede grote stap. Om te zorgen dat u niet meer aankomt, zult u deze veranderingen moeten blijven volhouden.

Iedereen heeft wel eens een (kleine) terugval; een korte periode (een dag of een week) waarin het even niet lukt om gezond te eten of te bewegen zoals u gepland had in het actieplan. Dit is niet erg; u bent dan niet meteen terug bij af. Maar wat u doet als u zo'n terugval heeft, dat is belangrijk.

Wat te doen bij een terugval?

Bedenk hoe het komt dat u een terugval hebt. Mogelijke oorzaken van een terugval kunnen zijn:

- Sommige mensen gaan eten uit verveling of omdat ze zich niet gelukkig voelen, verdrietig zijn of last hebben van stress.
- Omdat u in situaties komt waarin het moeilijk is om de verleiding te weerstaan, bijvoorbeeld:
 - Op verjaardagen of feestjes waar familie of vrienden u lekkers aanbieden.
 - Wanneer u alleen moet eten en u geen zin hebt om te koken.
 - Het regent terwijl u gepland had om te gaan wandelen of fietsen.
 - Omdat u het druk had en geen tijd had om boodschappen te doen of om te gaan sporten.
- Als u uw streefgewicht heeft bereikt, lijkt het misschien wat minder belangrijk om goed op te letten dat u gezond blijft eten en voldoende bewegen. U bent er misschien minder bewust mee bezig en let er minder op. Maar let op: als u weer gaat leven zoals u deed voordat u met deze behandeling startte, komt u zeker weer aan, en wordt u misschien zelfs zwaarder dan u al was.

Als u weet hoe het komt dat u terugvalt, kunt u een oplossing zoeken, bijvoorbeeld hoe u omgaat met verleidelijke situaties. Bekijk hierbij ook eens opnieuw in uw actieplan.

Tips

- Houd uw gewicht in de gaten, en als u ziet dat u weer wat aankomt, neem dan contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner. U kunt ook met de praktijkondersteuner afspreken om u regelmatig te blijven wegen op de praktijk.
- Schrijf opnieuw op wat u eet en hoeveel u beweegt en vergelijk zelf eens wat u kunt verbeteren of doe de test op de website www.wateetenbeweegik.nl
- Zoek steun in uw omgeving. Wellicht wil er iemand in uw familie of een vriend samen met u opletten om gezond te blijven leven.

Uw actieplan om op gewicht te blijven

Vul in

Wat gaat u doen om te zorgen dat u niet meer aankomt?

Hoe vaak gaat u zichzelf wegen (of u laten wegen in bijvoorbeeld de huisartspraktijk)?

Wat doet u als u toch (onverhoopt) wat aankomt?

