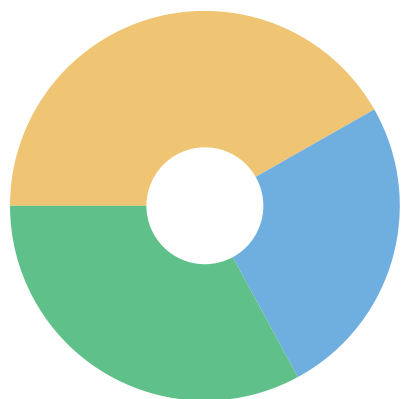




BETER op Gewicht

Gepersonaliseerde en geïntegreerde leefstijlinterventie 2017–2018

Deelnemers



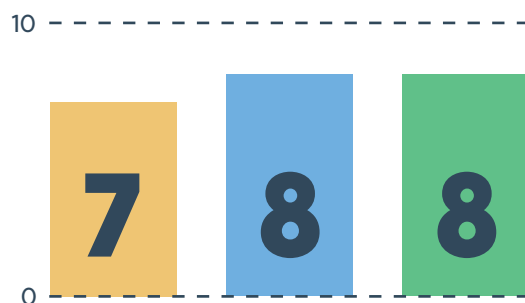
33 **PILOT1**
ZUYD, voorjaar
11♂ 22♀

20 **PILOT2**
ZUYD, najaar
9♂ 11♀

26 **PILOT3**
Gemeente Kerkrade
11♂ 15♀

79
19 – 65 jaar

Algemene beoordeling



Resultaten

Deelnemers zijn minder gaan roken, hebben meer rust genomen, meer en anders sporten, suiker achterwege laten, bewuster met hoeveelheid eten en drinken, minder alcohol, minder koffie, meer thee, vaker sporten, stress hanteren en verminderen, regelmatigere eten, meer warm eten, aaneenschakeling positieve gebeurtenissen, bewuster van stress. Benadering 'op maat' wordt gewaardeerd.

"Het is een balans die je moet inzien en moet behouden: eten, drinken, bewegen, goed in je vel zitten en werk"
Deelnemer pilot 3

Toekomst

- Pilot Reuma voorjaar 2020 – BETER in Balans
- Uitrol BETER programma's naar COPD, Diabetes Type 2, Burn-out

