

☐

"ALS IK MIJN
MOND OP EEN DOE,
KOMT ER NIET ALLEEN
IETS ZINNIGS UIT!"

- Er moet ook iets in -



90 JAAR



EEN GOUDEN BOODSCHAP





INSULINERESISTENTIE







HENK - JAN
ZET DE MENSEN AAN HET...

~~DINKEN~~



I E T S W É T E N ,
M A A R H E T N I E T D O E N

=

H E T Z E L F D E
A L S H E T
N I E T W E T E N



H E N K - J A N

Z E T D E M E N S E N A A N H E T . . .

DOEN!



**RICHT JE EERST OP GEDRAG
(WELKE VERANDERING EN WAAROM?)**

DAN PAS OP RESULTAAT



**"ALS JE IETS WILT VERANDEREN,
ZUL JE ALLEREERST HET GEDRAG DAT JE WILT ZIEN
DUIDELIJK MOETEN DEFINIËREN.**

= DE BELANGRIJKSTE STAP

**EN HET IS *VERBAZINGWEKKEND* HOEVEEL
MENSEN HIER NOOIT OVER NADENKEN!"**



GEDRAGSVERANDERING

WAT MAAKT HET ZÓ
MOEILIJK?



1

AUTOMATISCH
GEDRAG
WINT VAAK

1

AUTOMATISCH
GEDRAG
WINT VAAK

2

WIJ HEBBEN
EEN HEKEL
AAN VERLIES



1

AUTOMATISCH
GEDRAG
WINT VAAK

2

WIJ HEBBEN
EEN HEKEL
AAN VERLIES

3

PRIKKELS IN
ONZE DIRECTE
OMGEVING



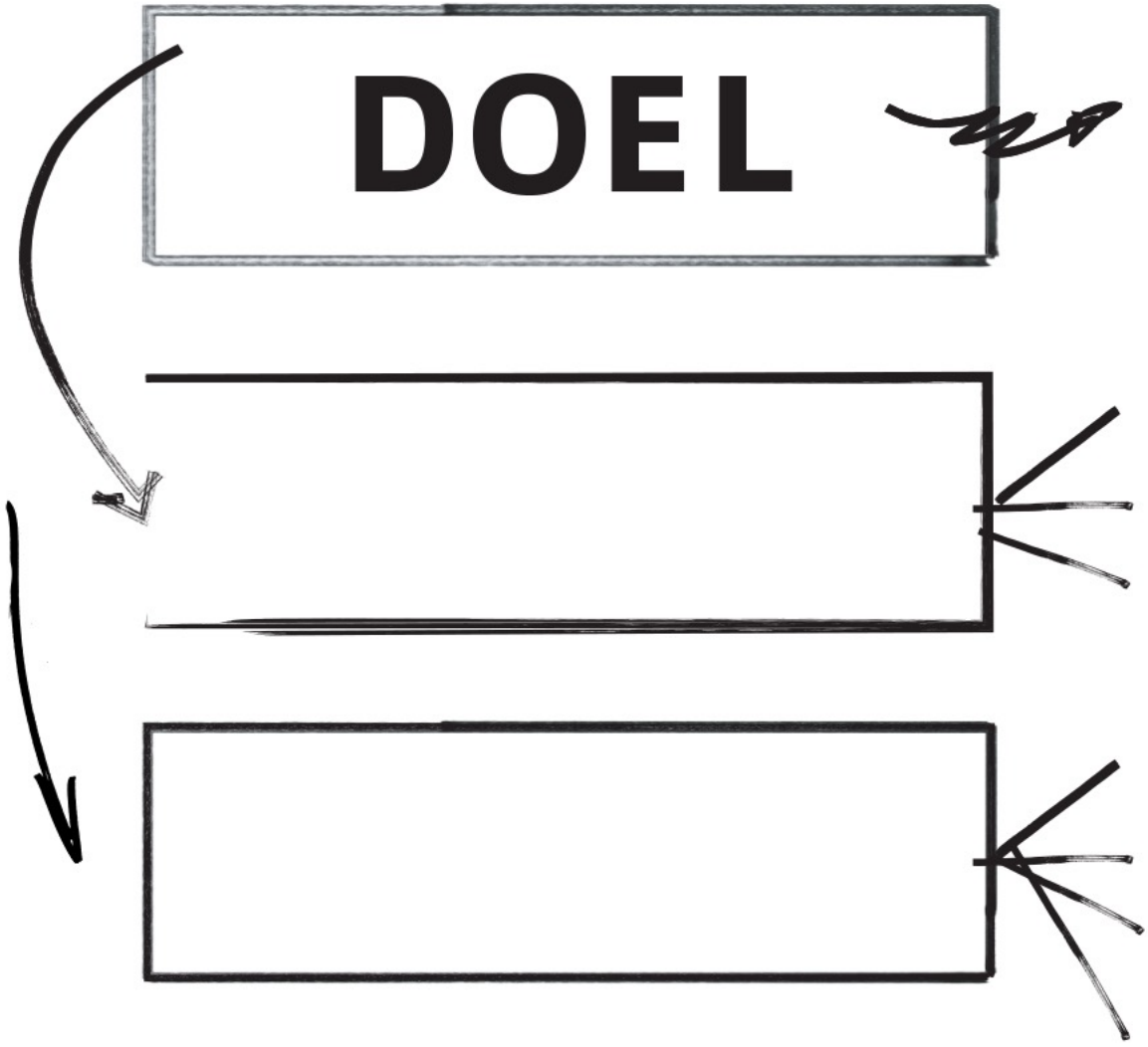
DE BESTE

VERLIEZ ®



WAAROM BEN JIJ HIER?

DOEL

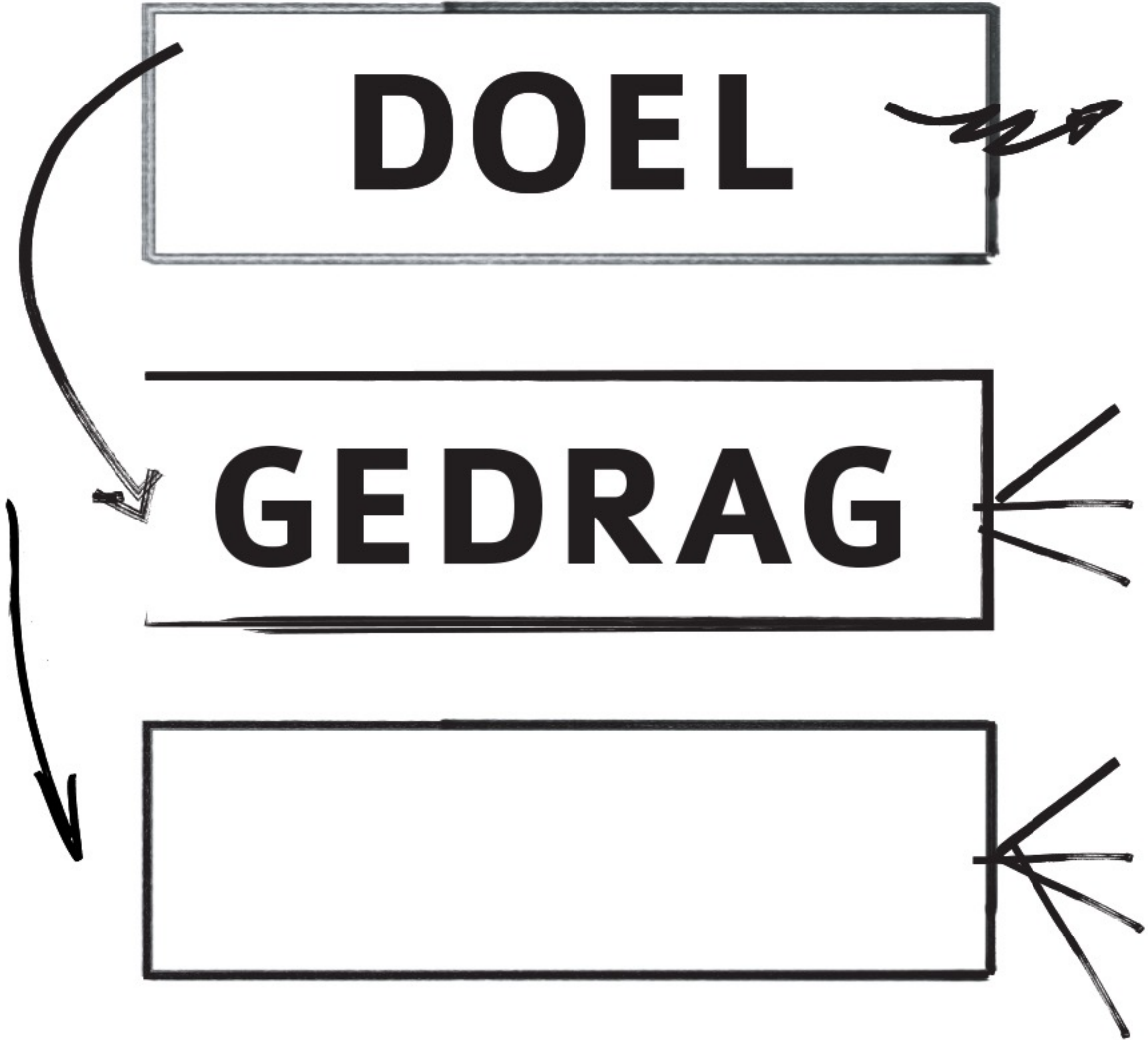


WAAROM BEN JIJ HIER?

DOEL



GEDRAG



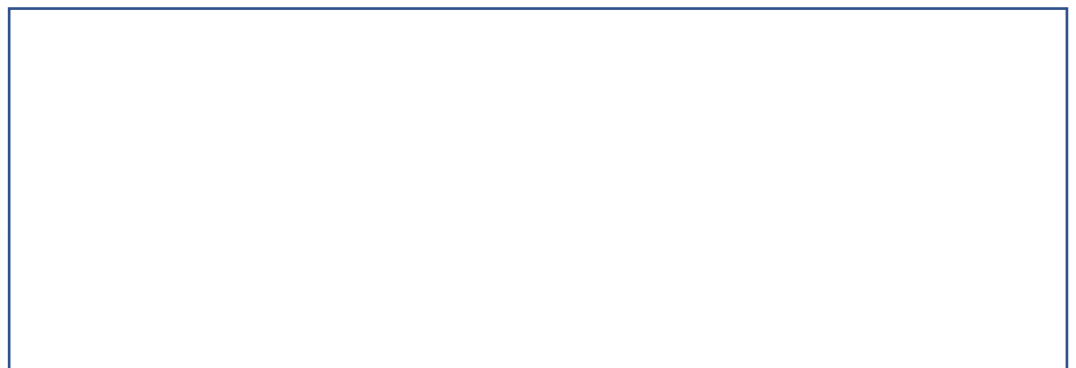
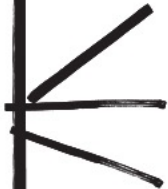
WAAROM BEN JIJ HIER?

DOEL



GEDRAG

TOOLS



WAAROM BEN JIJ HIER?

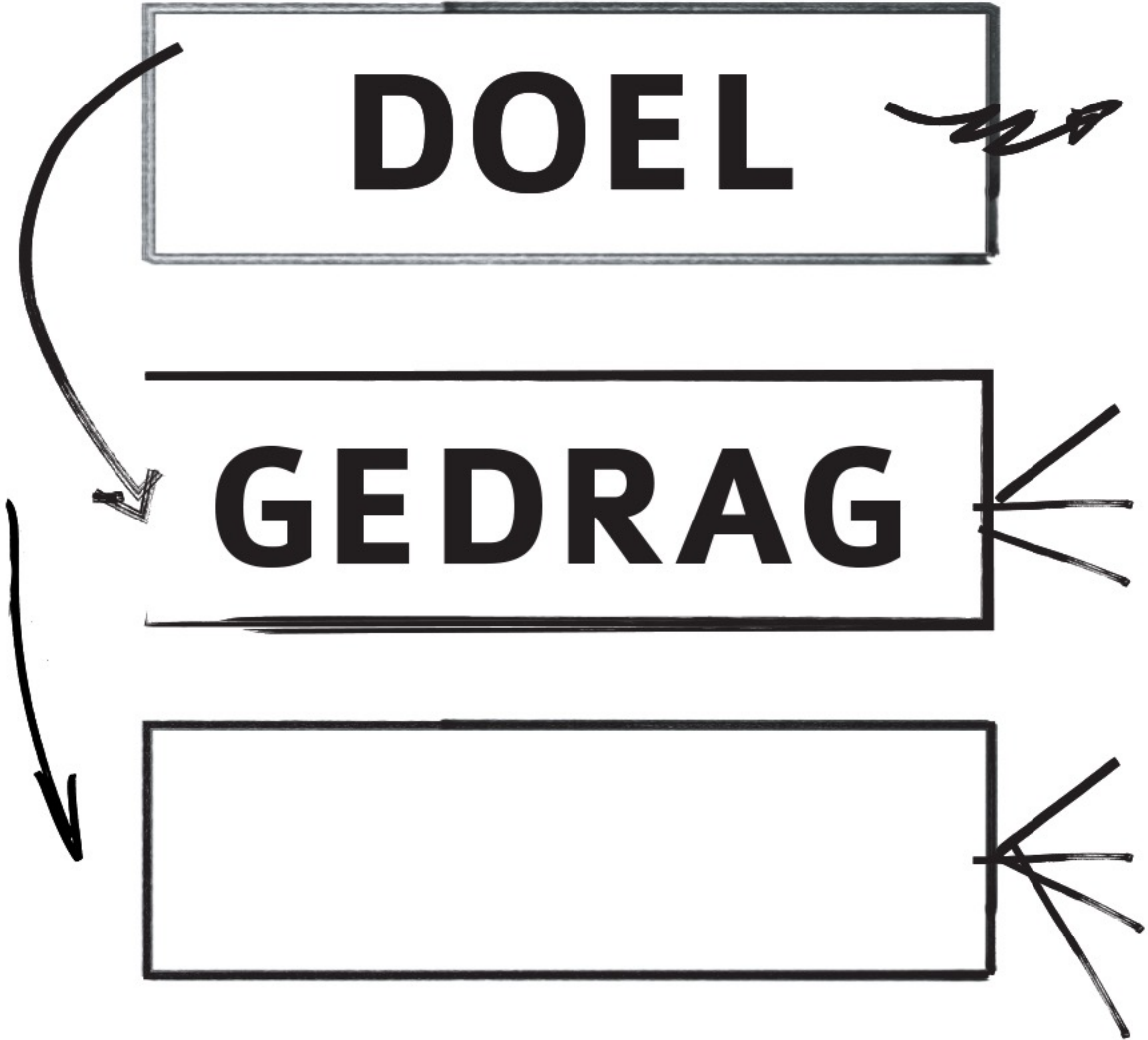
DOEL



GEDRAG

KENNIS

KAN IK HET?



WAAROM BEN JIJ HIER?

DOEL



GEDRAG

**KENNIS
MOTIVATIE**

KAN IK HET?
WIL IK HET?

WAAROM BEN JIJ HIER?

DOEL



GEDRAG

TOOLS

RIDICUUL KLEINE STAPPEN
ALS/DAN
MOMENT VAN DE WAARHEID
TAS



INSULINERESISTENTIE



DOEL

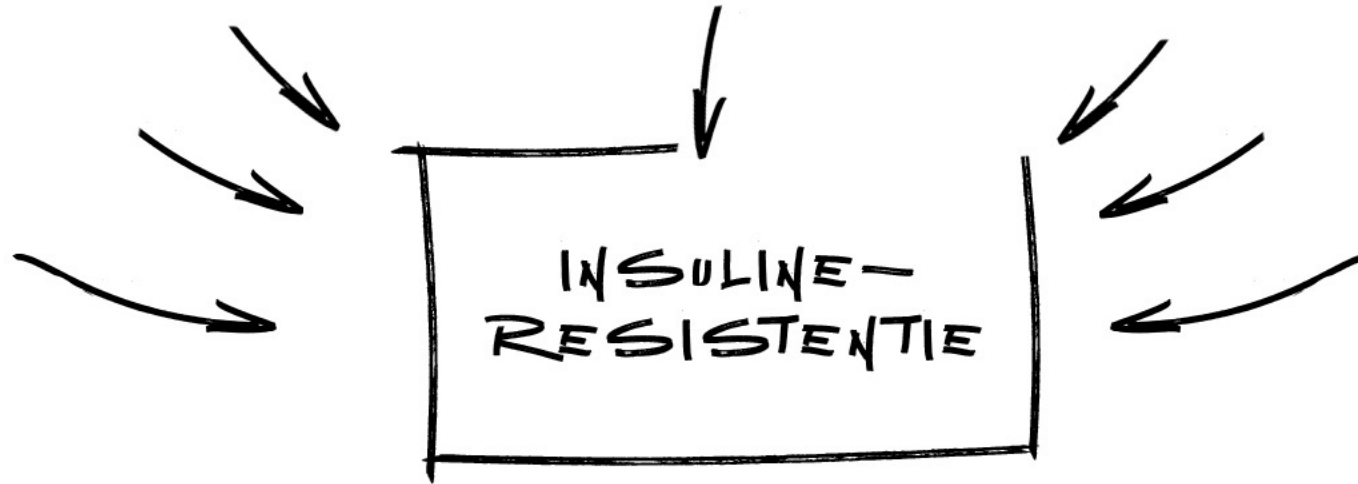
GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

BEN JIJ DIT?



DOEL

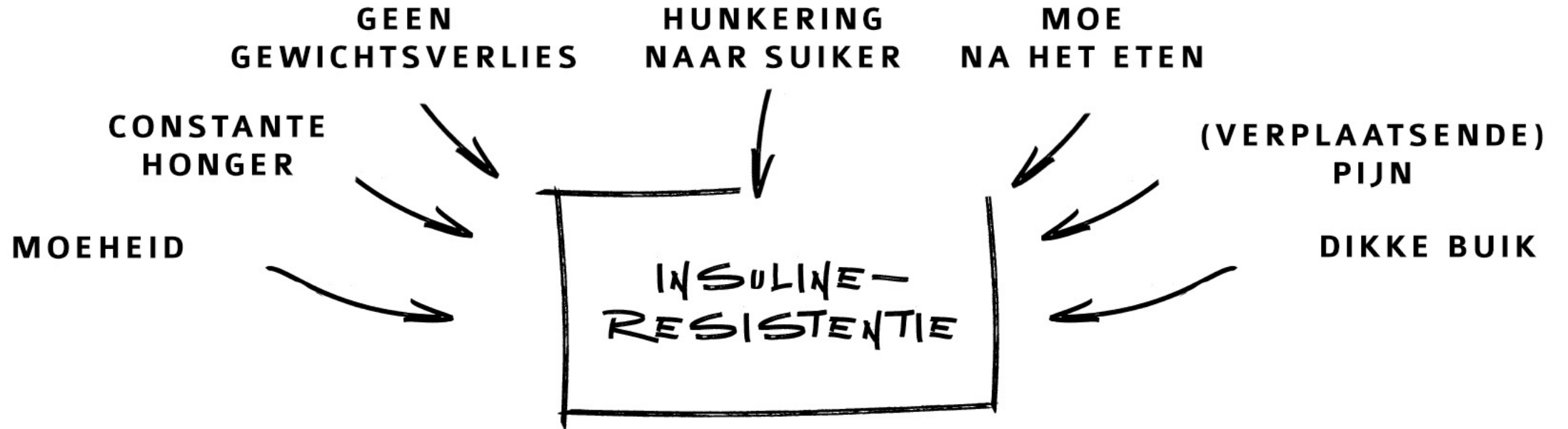
GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

BEN JIJ DIT?



DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

GLUCOSE

INSULINE

ADER

LEVER

MAAG

SPIEREN

ALVLEESKLIER

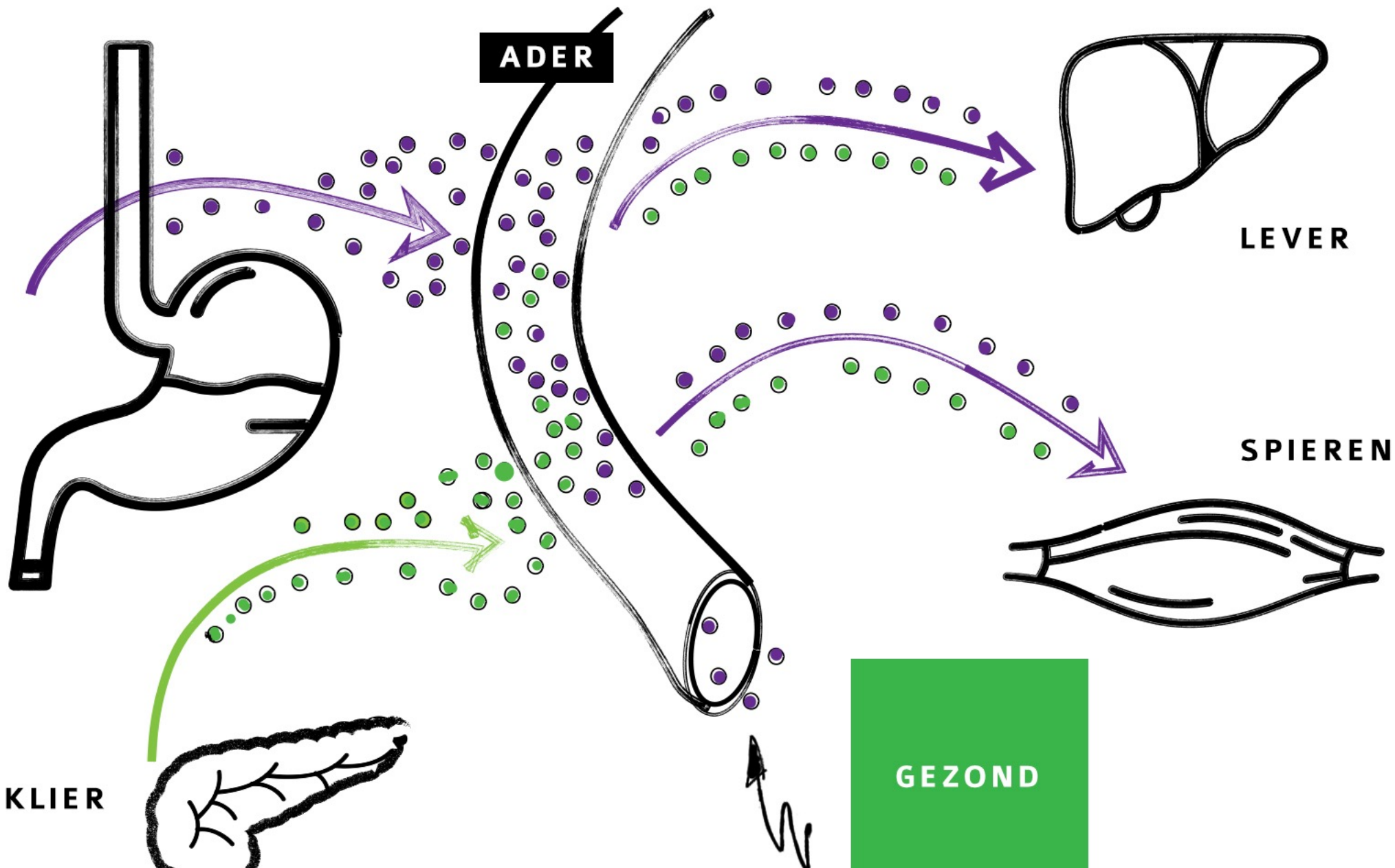
GEZOND

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



GLUCOSE

INSULINE

ADER

LEVER

MAAG

SPIEREN

ALVLEESKLIER

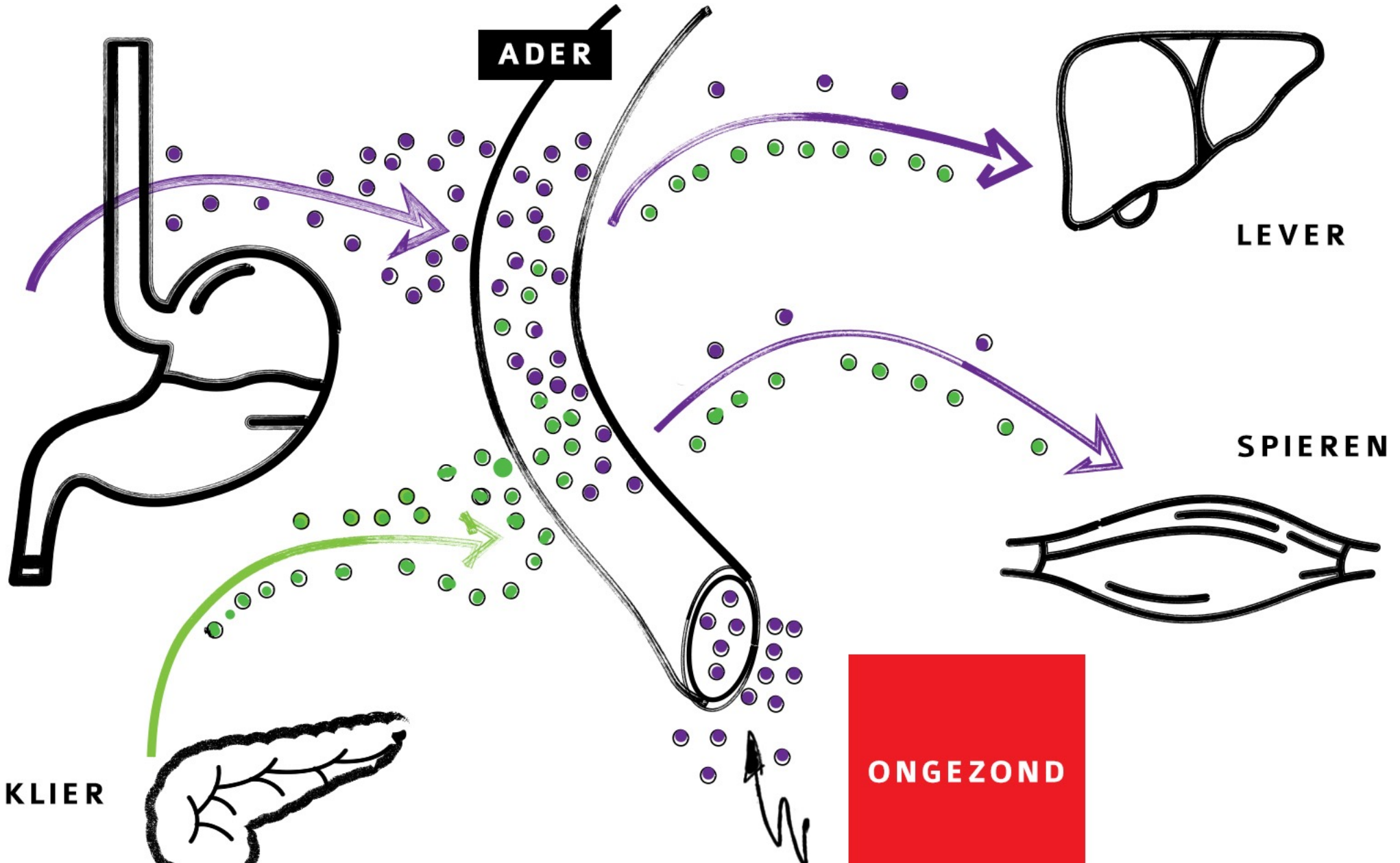
ONGEZOND

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



GLUCOSE

INSULINE

ADER

LEVER

MAAG

SPIEREN

ALVLEESKLIER

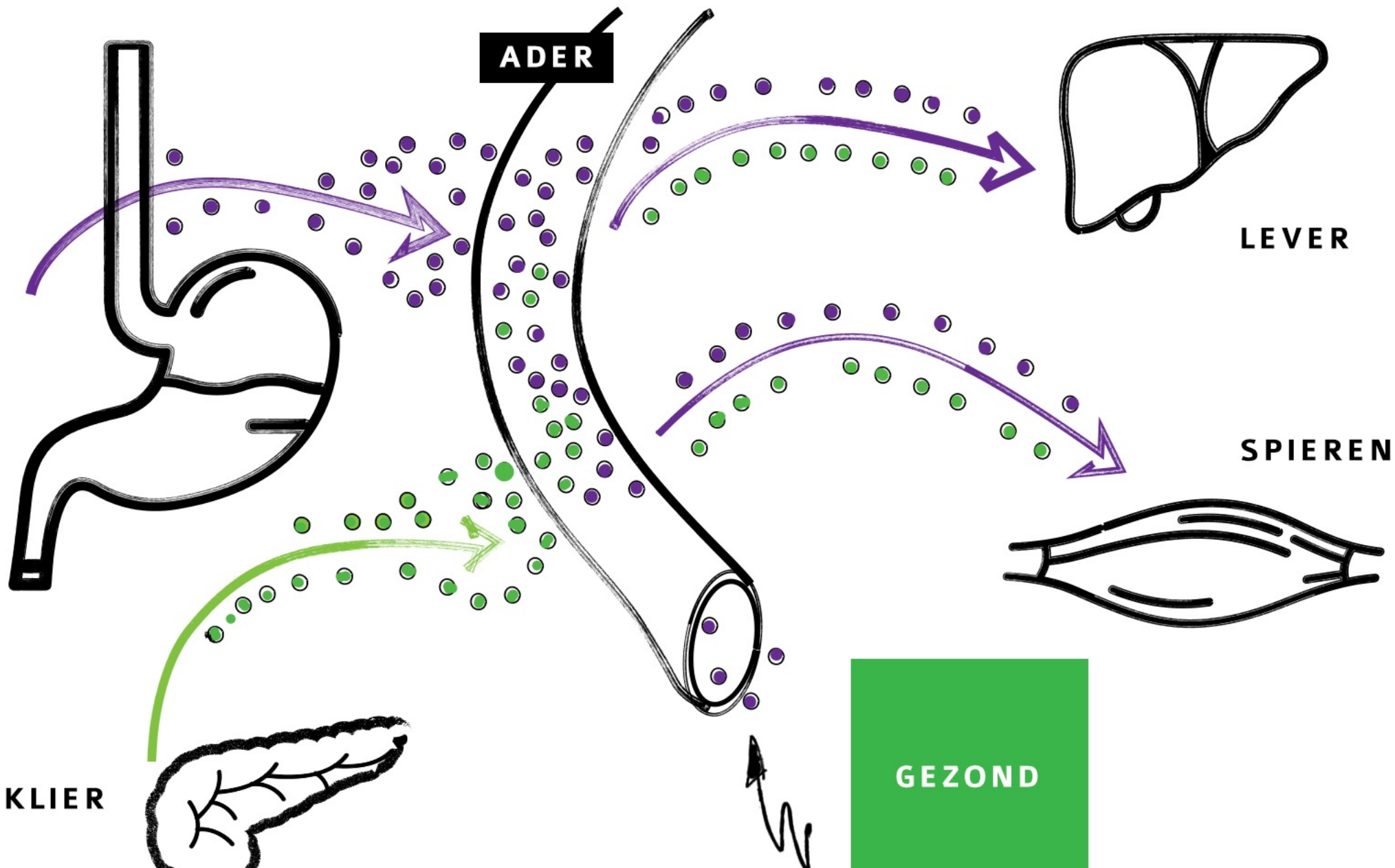
GEZOND

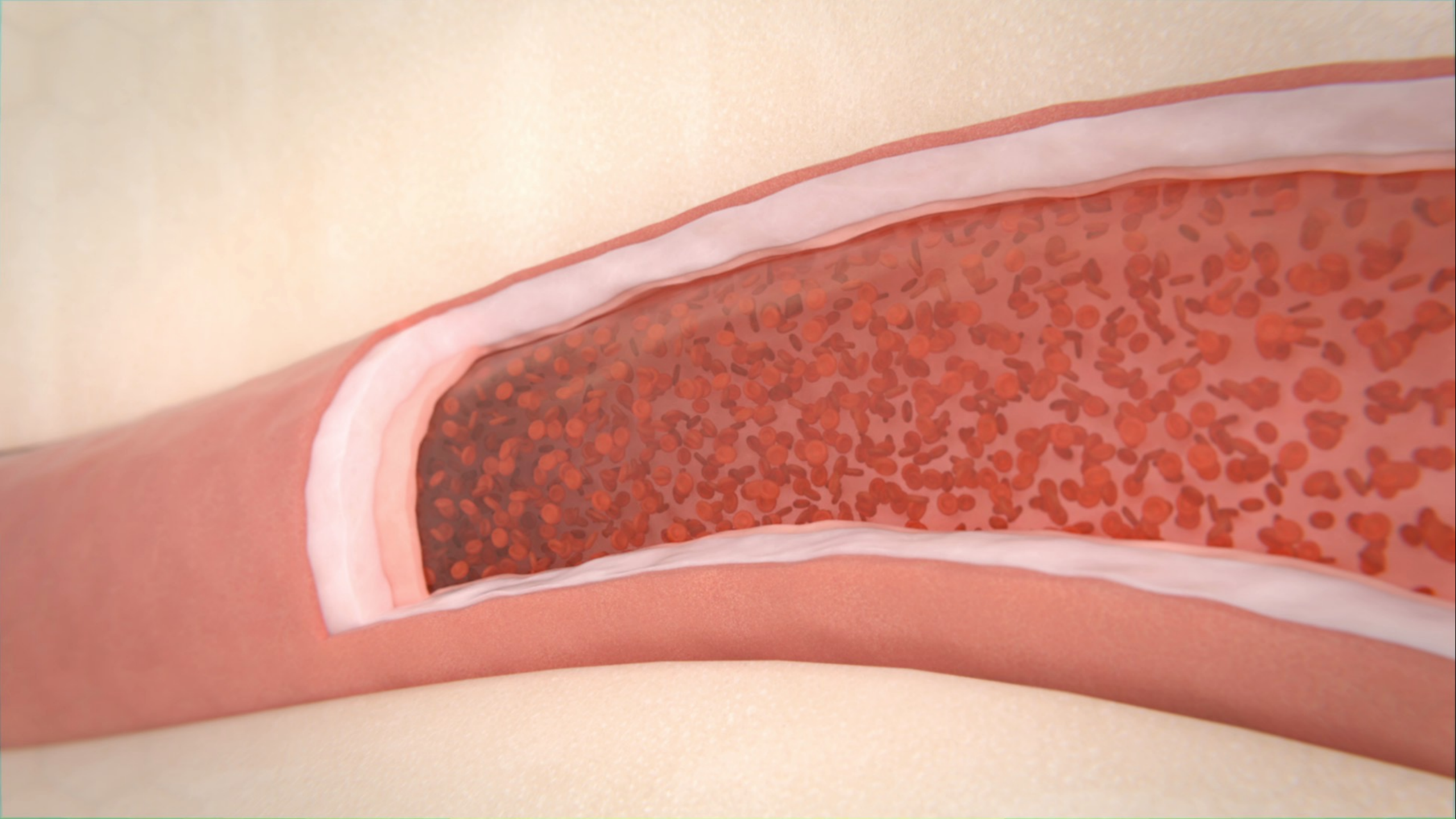
DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



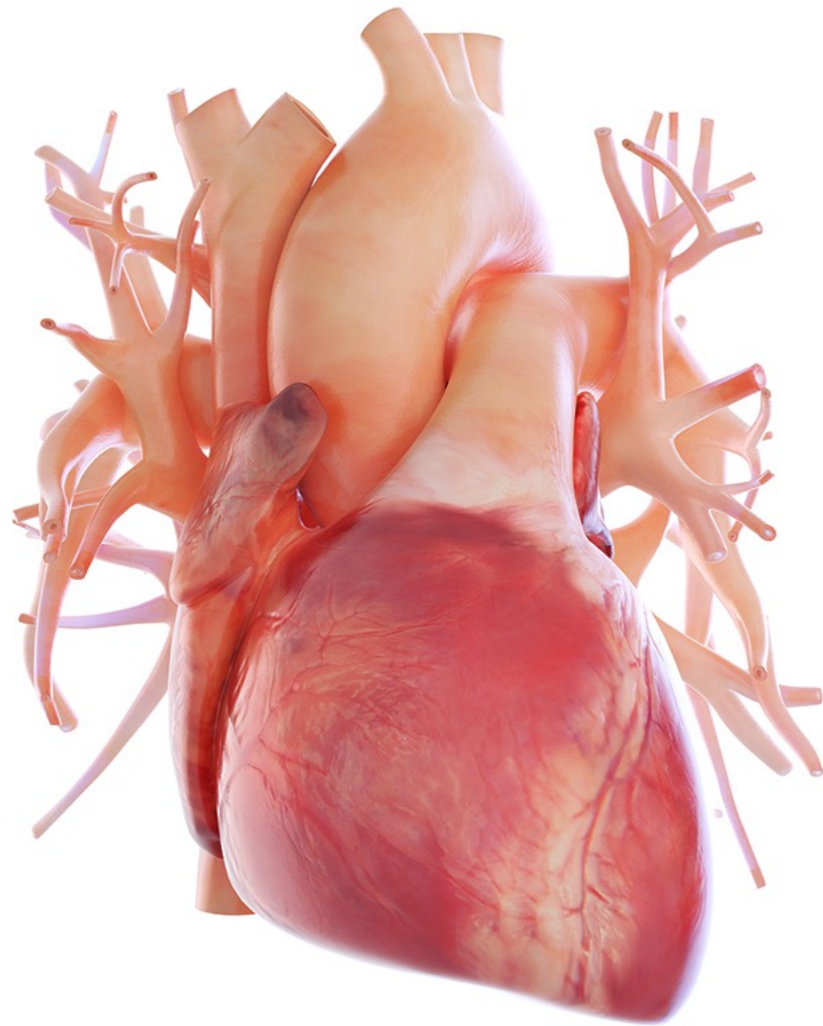




ONZICHTBAAR VET



GEZOND HART

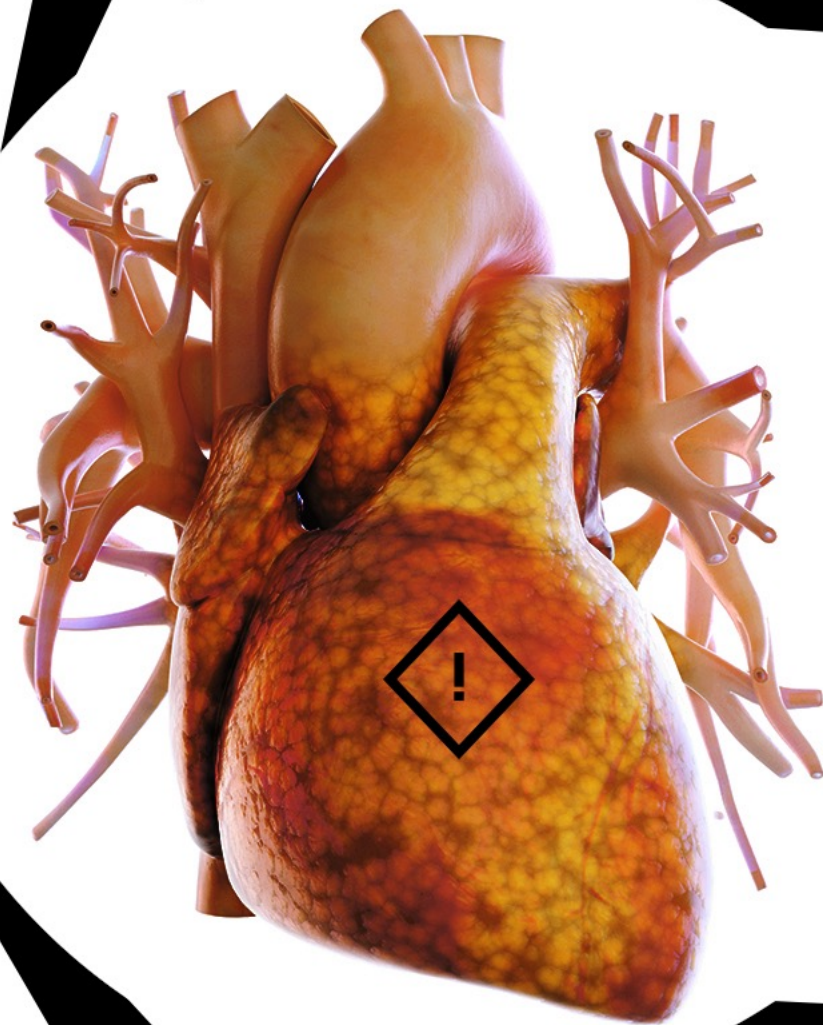


DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



WAT STOP JIJ ALLEMAAL IN JE MOND?



DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



DE VIER GROOTSTE FOUTEN



DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

4

VARIATIE-
LOOS

1

TE
VEEL



DE 4
GROOTSTE
FOUTEN

3

VERKEERD

2

TE
VAAK

DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

1

TE
VEEL



DE 4
GROOTSTE
FOUTEN

DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

EEN
VEEEL
GEZONDERE
KEUZE



SUPER
VEEEL
ZOUT

EN ANDERE
SMAAKMAKERS

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

25_G 15_G

DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



(TOEGEVOEGD)

MAX PER DAG = 25 G = 6.25 KLONTJE

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



ZIEK

(TOEGEVOEGD)

MEER PER DAG = MAAKT JE NIET ALLEEN DIK!

OGENSCHIJNLIJK BEST GEZOND ALLEMAAL



20 G

1 GLAS

EETMOMENT 1



27 G

1 REEP

EETMOMENT 2



9 G

1 BOL

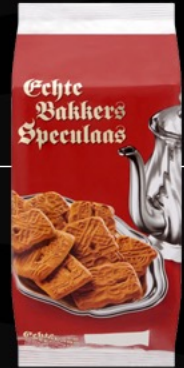
EETMOMENT 3



11 G + 16 G

1 PORTIE

EETMOMENT 4



4 G

1 SPECULAASJE

EETMOMENT 5

TOTAAL
87 G SUIKER TOEGEVOEGD!



= 62 G / 8.75 KLONTJES
TE VEEL!

(TOEGEVOEGD)

62 GRAM

PER DAG

434 GRAM

PER WEEK

1880 GRAM

PER MAAND

22.568 GRAM

PER JAAR

677.040 GRAM

IN 30 JAAR =

1 6 9 . 2 6 0

SUIKERKLONTJES

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

V
DE BESTE
VERLIEZ R



!

IN 30 JAAR:
169.260
SUKER-
KLONTJES



DE 4
GROOTSTE
FOUTEN

TE
VEEL



TE
VAAK



DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



DE 4
GROOTSTE
FOUTEN

TE
VEEL

1

TE
VAAK

2

VERKEERD

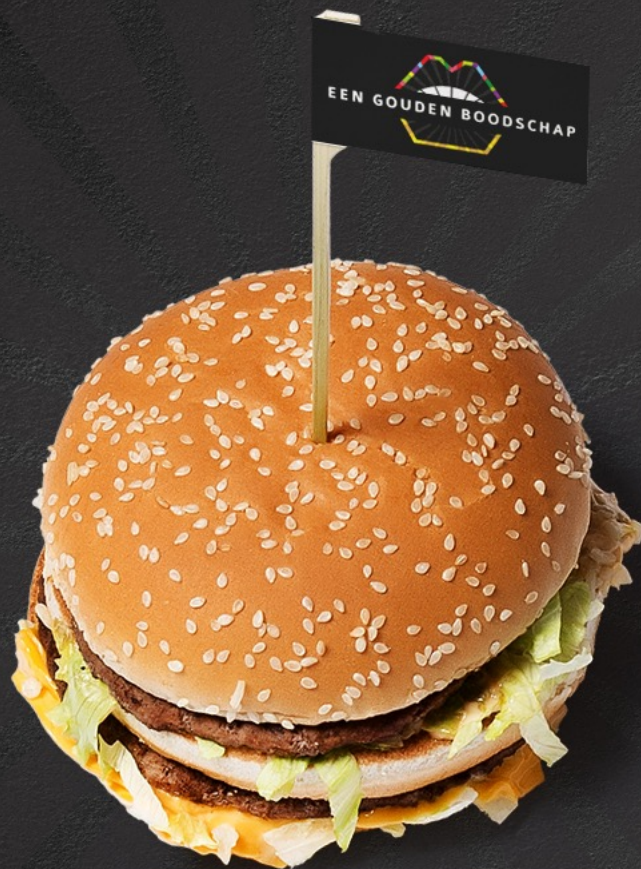
3

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



VOEDING = STOFFEN

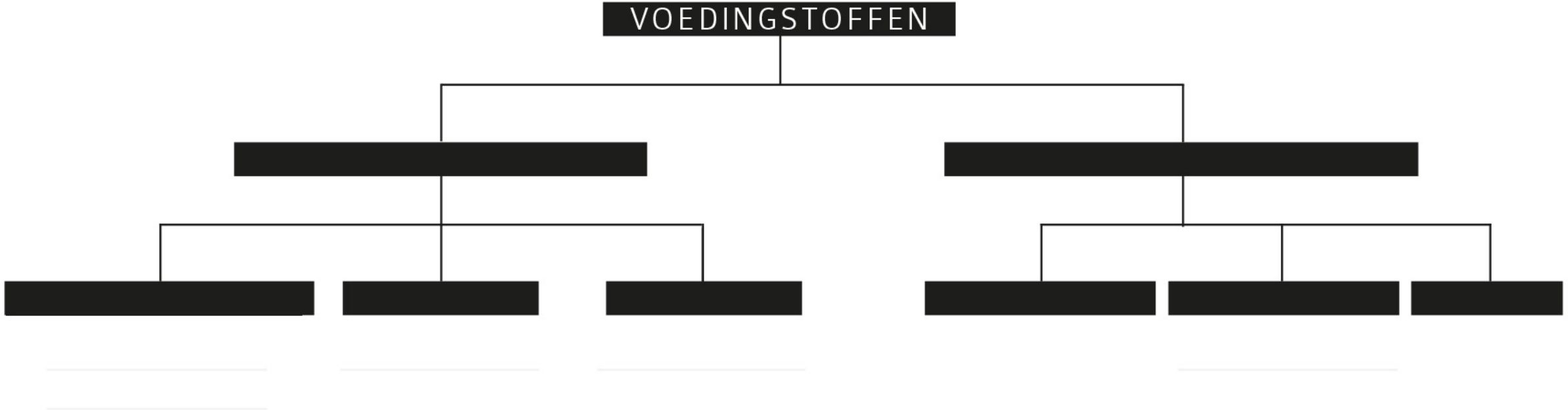
DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



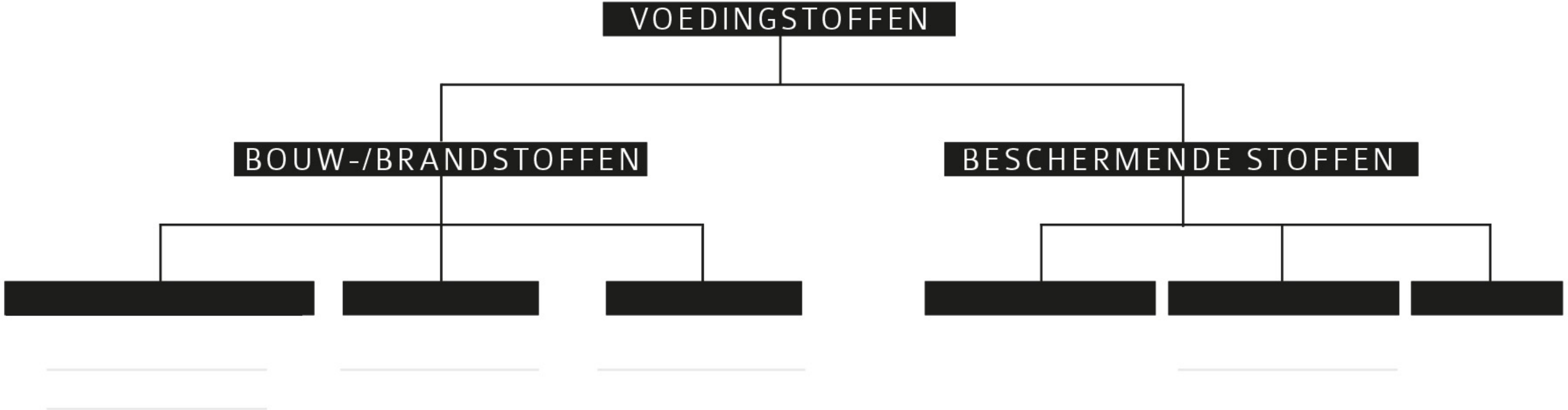
DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

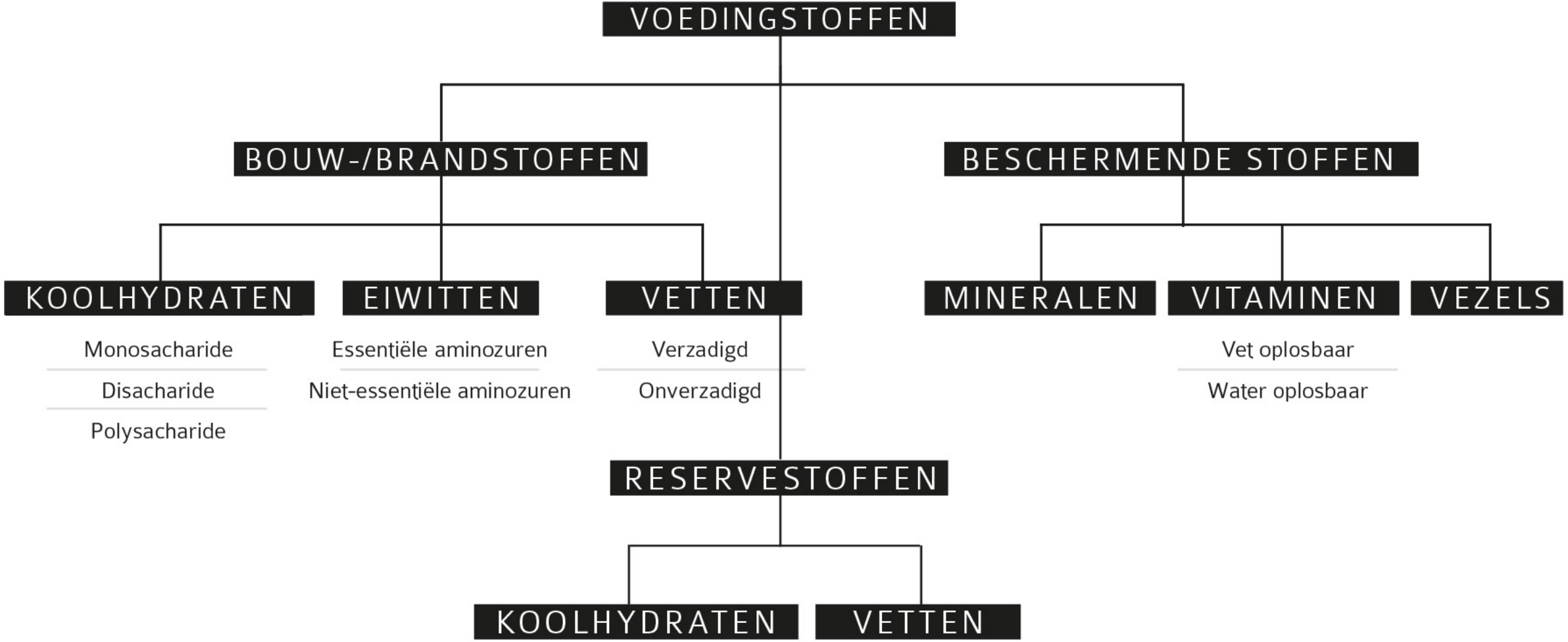


DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS





MAAKT JE LICHAAM ZELF AAN

ALINE

ARGININE

ASPARAGINE

ASPARTATE

CYSTINE

GLUTAMIC

GLYCINE

ORNITHINE

PROLINE

SERINE

TYROSINE

DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



MAAKT JE LICHAAM ZELF AAN

ALINE

ARGININE

ASPARAGINE

ASPARTATE

CYSTINE

GLUTAMIC

GLYCINE

ORNITHINE

PROLINE

SERINE

TYROSINE

HISTIDINE

ISOLEUCHINE

LEUCHINE

LYCINE

METHIONINE

PHENYLALINE

THREONINE

TRYPTOPHAN



HAAL JE UIT VOEDING

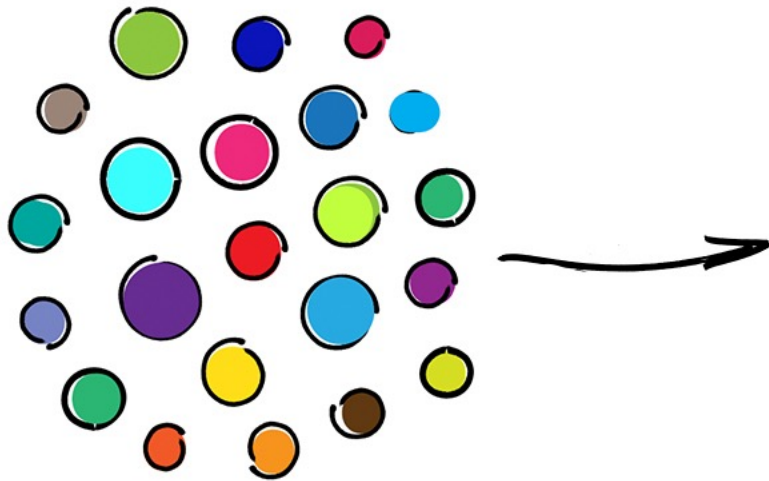
DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

AMINOZUREN



DOEL

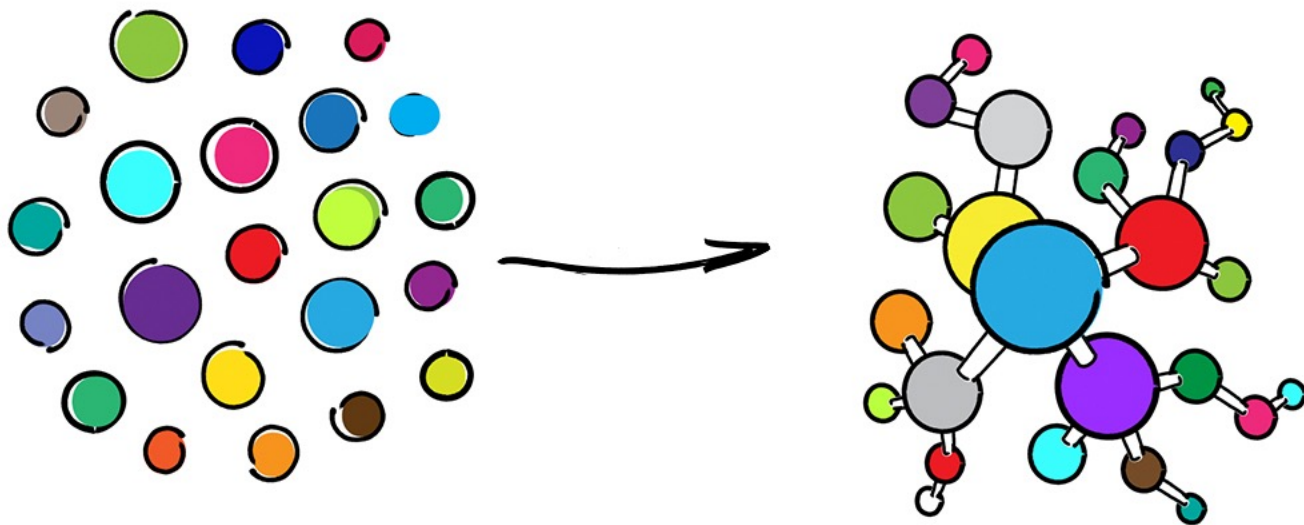
GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

AMINOZUREN

POLY PEPTIDE KETEN



DOEL

GEDRAG

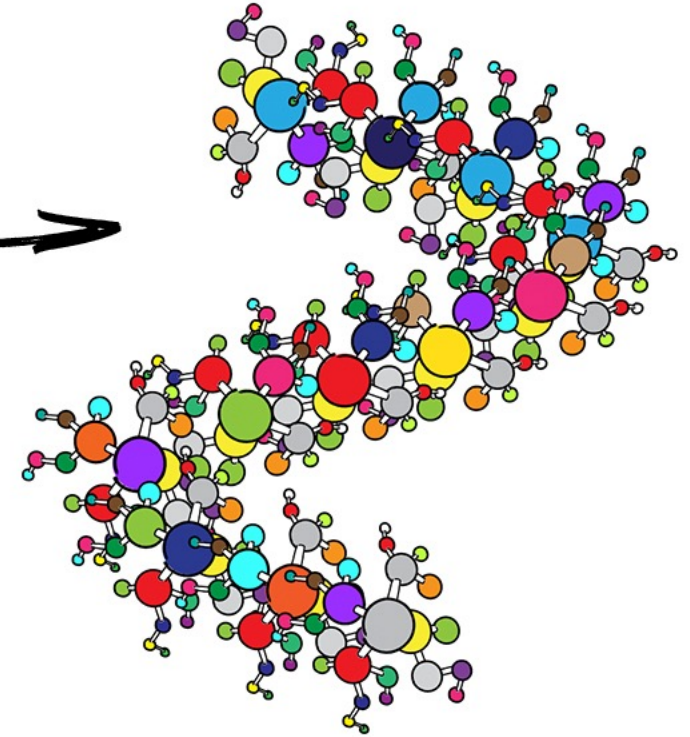
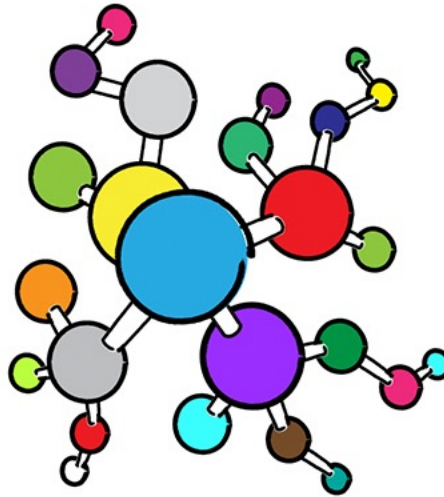
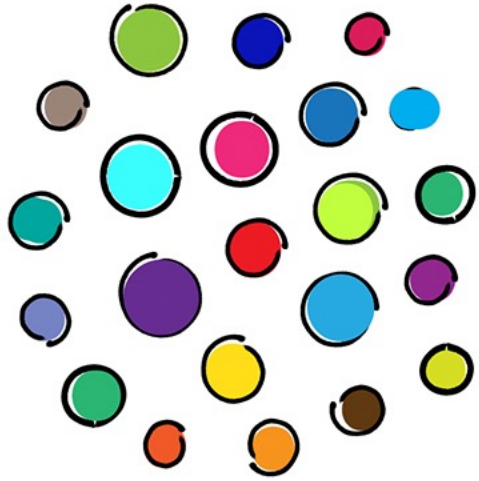
KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

AMINOZUREN

POLY PEPTIDE KETEN

EIWIT STRUCTUUR



DOEL

GEDRAG

KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



TIP

SNOEP OP BROOD

IS IDIOOT

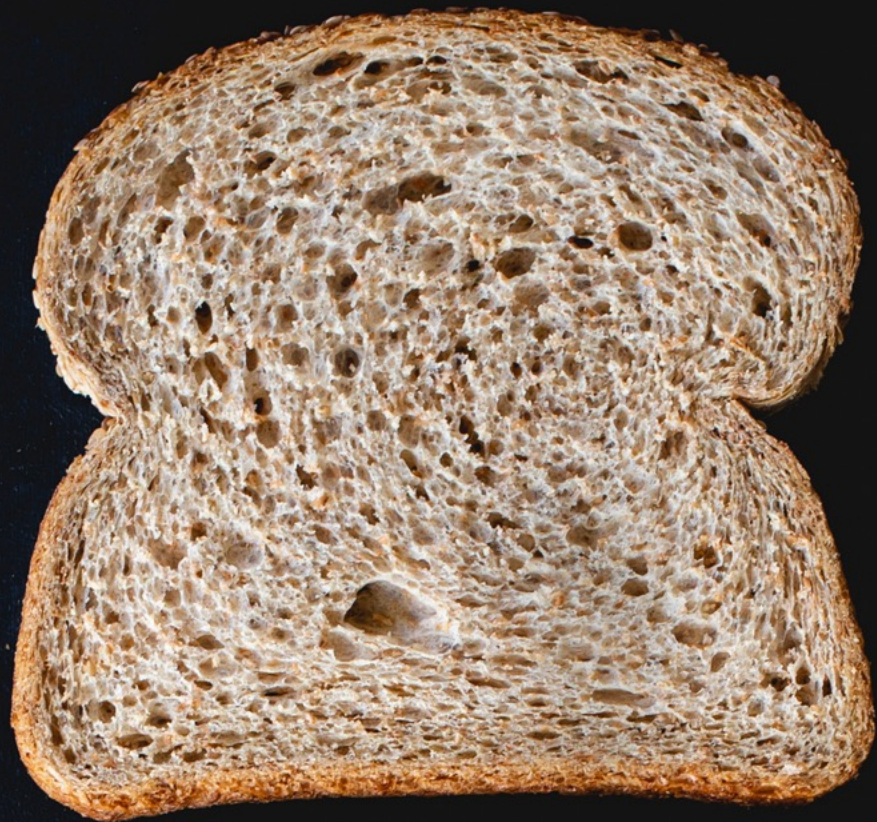
DOEL

GEDRAG

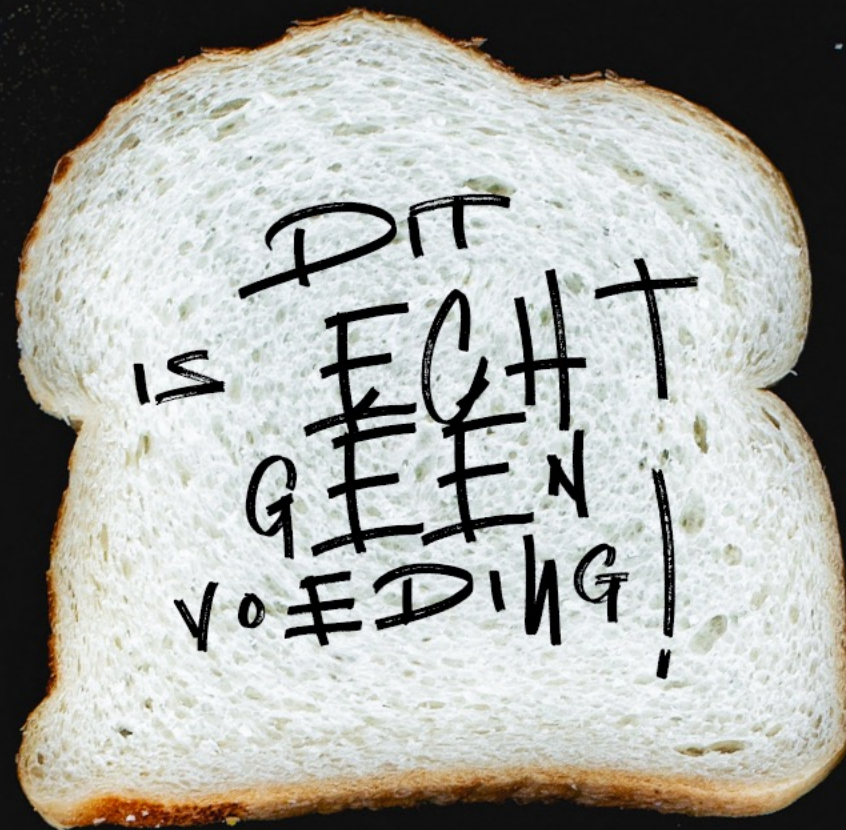
KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

GOEDE CALORIEËN!



LEGE CALORIEËN!





LEVEL



LEVEL



LEVEL



LEVEL

1

SIMPEL



LEVEL

2

OOK
NOG
SIMPEL



LEVEL

3

ALSNOG
SIMPEL





TIP

100%
PINDA



IEEEUWWW!!
PALM VET!!



4

VARIATIE-
LOOS

1

TE
VEEL



DE 4
GROOTSTE
FOUTEN

3

VERKEERD

2

TE
VAAK

DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



EEN

KEUZE KEUZE KEUZE

SCHAP

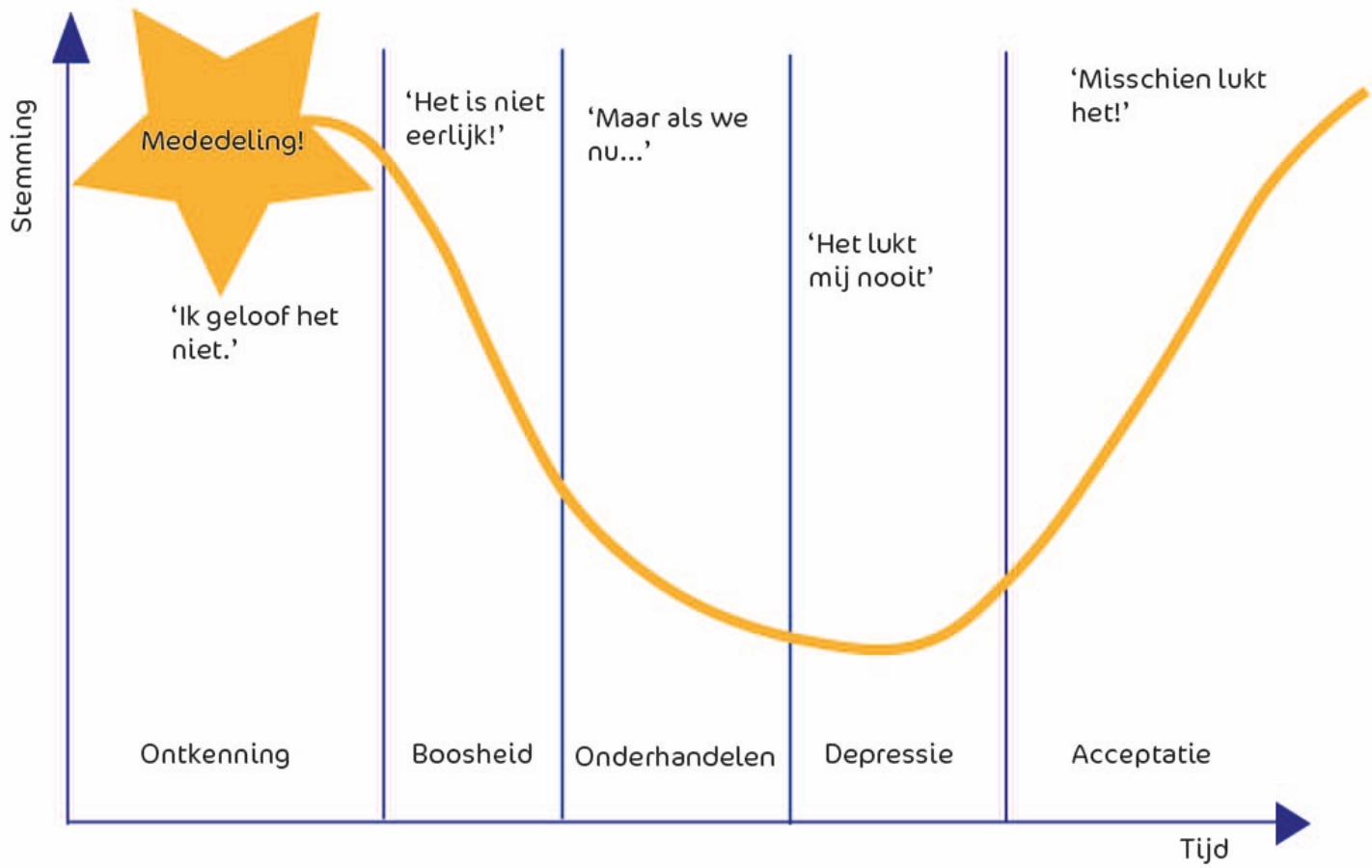
DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS



Binnenland Buitenland Politiek Economie Bizar Wetenschap Reizen Opinie

Arts en verouderingsexpert David van Bodegom van de Universiteit Leiden maakte zich eerder dit jaar [in een interview](#) met deze site al druk over het feit dat arme Nederlanders vaker met overgewicht kampen dan hun rijkere, hoogopgeleide landgenoten. „Hoogopgeleiden leven zes jaar langer, en vijftien jaar langer gezond”, stelde Van Bodegom. „Dat is niet omdat ze naar betere dokters kunnen. Ze roken minder, hebben meer beweging, eten gezonder. Een rijk, hoogopgeleid iemand steekt op een terrasje een hand op en tien minuten later wordt er een salade met frambozen geserveerd. Die heeft tijd en geld om regelmatig naar de sportschool te gaan. Lageropgeleiden hebben die luxe lang niet altijd. Daar vind je mensen met dubbele banen, stress, met kinderen die in slechtere omstandigheden opgroeien. Dan heb je minder ruimte in je hoofd om je druk te maken om de aanbevolen 250 gram groenten per dag.”

Van Bodegom riep de overheid op om meer te doen tegen overgewicht, ook omdat de bijkomende zorgkosten ons land ‘klauwen vol geld’ kosten. „Als de helft van je bevolking te dik is, betekent dat niet dat er iets mis is met al die individuele mensen, dan is er iets anders aan de hand. Dan hebben we een maatschappij gecreëerd die mensen ongezond oud maakt.”

Mensen met overgewicht grotere kans op diabetes bij laag inkomen

■ Geen overgewicht ■ Matig overgewicht ■ Obesitas

Aandeel volwassenen (in %) met diabetes type 2, uitgesplitst naar inkomenspositie en wel/geen overgewicht (gemiddelde periode 2018 t/m 2021)

25% 23% volwassenen met obesitas heeft diabetes



The Star Wars Suite - 30% voordeel per ticket

Voor €49



SnowWorld 2 uur skipas

Van €37.5 voor €22.5



Les Misérables - gratis programmaboek

Voor €32.9



vt wonen&design beurs

Van €29.95 voor €17.5

BEZOEK DE WEBWINKEL





DOEL

GEDRAG



KENNIS
MOTIVATIE
OMGEVING

TOOLS

TOOLS

A hand-drawn rectangular box with a thick black border contains the word "TOOLS" in a bold, black, sans-serif font. To the left of the box, there are several thick, black, hand-drawn scribbles. To the right, a hand-drawn arrow points downwards and to the right.

DOEL

GEDRAG

TOOLS

TOOLS

**KLEINE
STAPPEN**

ALS/DAN

**MOMENT
VAN DE
WAARHEID**



DOEL

GEDRAG

TOOLS



EEN GEZOND
VOEDINGSPATROON
GEEFT GEEN 100% GARANTIE

MAAR JE HEBT MEER
IN EIGEN HAND
DAN JE DENKT!



EEN GOUDEN BOODSCHAP

