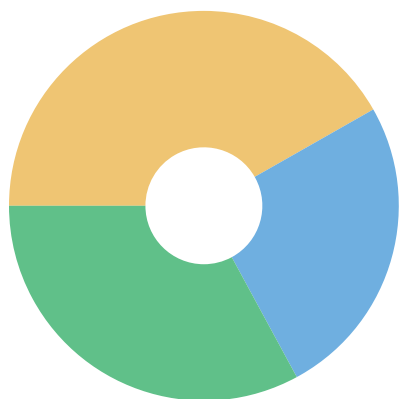




# BETER op gewicht

## Gepersonaliseerde en geïntegreerde leefstijlinterventie 2017–2018

### Deelnemers



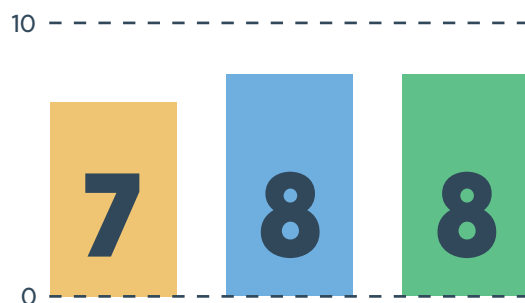
**33** **PILOT1**  
ZUYD, voorjaar  
11♂ 22♀

**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, en zijn meer en anders gaan sporten. Ze lieten suiker achterwege, gingen bewuster met hoeveelheid eten en drinken om en dronken minder alcohol, minder koffie en meer thee. Ze gingen vaker sporten, leerden stress hanteren en verminderen. Ze gingen regelmatig en meer warm eten en werden tenslotte bewuster van stress. Onze benadering ‘op maat’ wordt zeer 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 en Burn-out

