

OVERGEWICHT & OBESITAS

WEES GEZOND, FIT EN ENERGIEK

Overgewicht en obesitas zijn veelgehoorde termen en bekende problemen op dit moment.

De cijfers liegen er dan ook niet om; maar liefst 41% van de Nederlandse bevolking kampt met matig tot ernstig overgewicht. In de media, maar ook op scholen en binnen bedrijven, wordt er momenteel veel aandacht besteedt aan afvallen en gezonde maaltijden. Ook marketeers zien hier een gat in de markt en spelen erop in met diverse afslankproducten. Alle aandacht ten spijt, want het aantal mensen met een vorm van overgewicht stijgt nog jaarlijks.

Het voordeel van alle aandacht, is dat mensen zich wel meer bewust worden van hun leefstijl. Dit is echter maar een klein deel van de oplossing van het probleem. Mensen met eetproblemen moeten daadwerkelijk beseffen dat ze hun leefstijl moeten aanpassen, wat inhoudt dat ze een ander voedingspatroon moeten aannemen en meer moeten bewegen. Voeding en beweging zijn essentiële elementen voor een gezond gewicht, een gezond BMI en hiermee voor een gezond lichaam dat fit en energiek is en minder lichamelijke klachten geeft.

De gemeente Schiedam wil graag dat haar burgers gezond zijn en een gezonde leefstijl hebben. Om hun hierbij te helpen, worden er in de stad diverse voorlichtingen over overgewicht en obesitas gegeven. Deze voorlichtingen worden verzorgd door de Stichting Voorlichters Gezondheid.

Onderwerpen van de voorlichting

- Wat is het verschil tussen overgewicht en obesitas?
- Wat is obesitas?
- Hoe ontstaat obesitas en wat zijn de risico's?
- Bewegen en gezonde voeding.
- Kinderen en overgewicht.
- Wat weten ouders over overgewicht, goede voeding, sport en beweging?

Heeft u interesse?

Als Schiedammer is het mogelijk om deze voorlichtingen gratis bij te wonen. U kunt zich aanmelden via www.voorlichtersgezondheid.nl.



gemeente
Schiedam



Voorlichters Gezondheid

