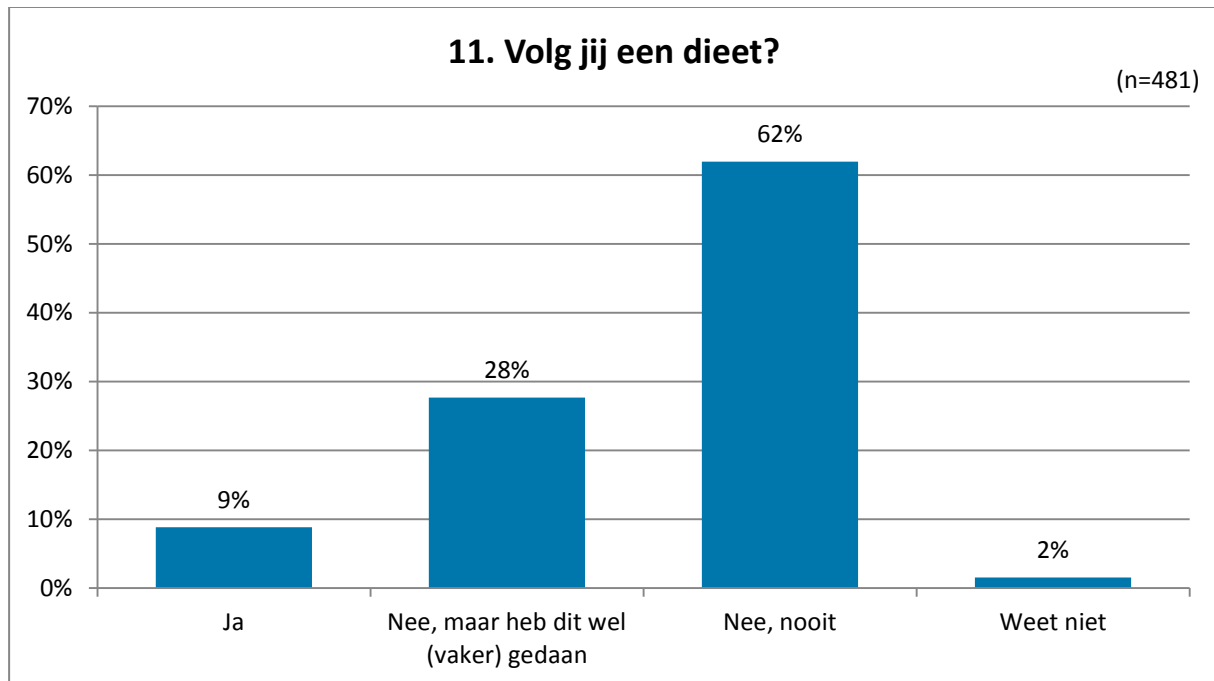


Diëten

Om af te vallen of aan te komen kun je kiezen uit diverse diëten van energierijke shakes tot aan kooldydraatarm eten.



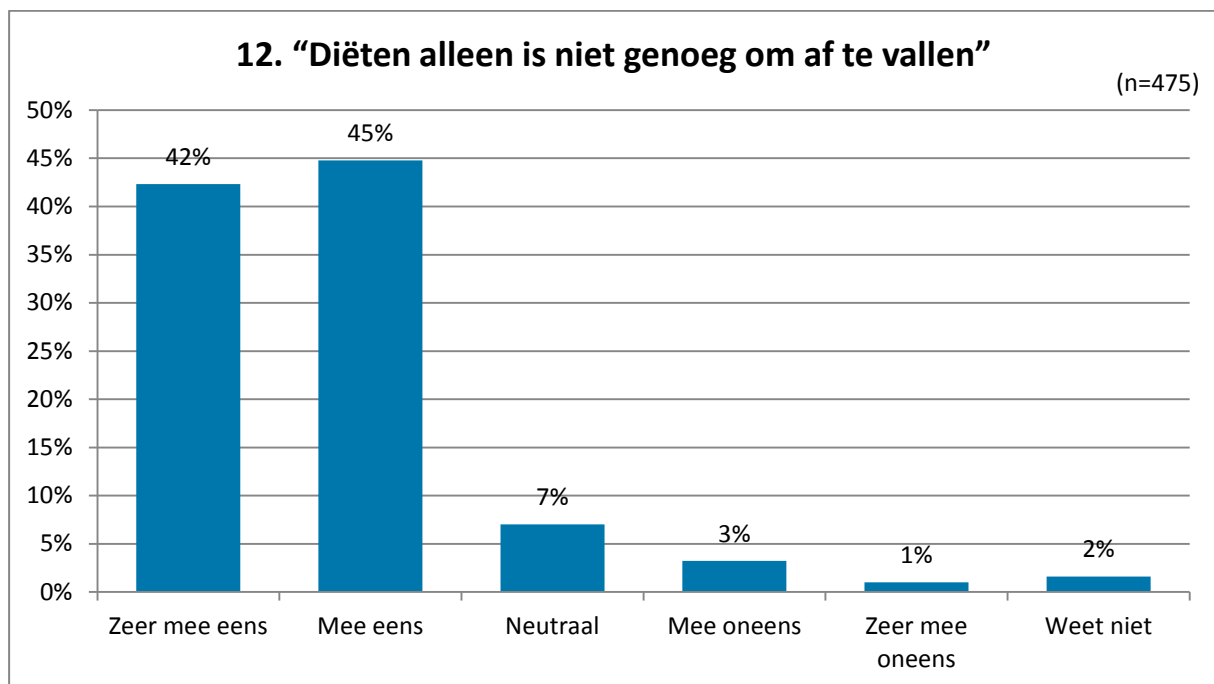
Toelichting

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Ja | <ul style="list-style-type: none"> • Bij dietiste ivm dat ik schildklier patient ben en 6 keer per dag moet eten is niet ieder dieet geschikt voor mij. • Cholestorol-arm dieet • Gluten-en tarwevrij dieet (allergie),maar ook vaak dieet gevolgd om af te vallen. • Ja en nee,ik heb een beetje suiker en verhoogt cholesterol,daarom zou het beter om een paar kilo af te vallen,ik ben 10 kilo kwijt door anders te gaan eten en drinken,geen dieet • Min of meer, ik hou me er niet altijd aan. voor hoog cholestorol en hoge bloeddruk |
| Nee, maar heb dit wel (vaker) gedaan | <ul style="list-style-type: none"> • Dieet gevolgd ivm ziekte. • Diëten werken niet, alleen regelmatig en gezond eten werkt !! • Ik let wel een beetje op dat ik niet aldoor an het snoepen ben. • Ik weet wat ik wel of niet kan eten om niet te zwaar te worden,zeker als je al meerdere keren diëten hebt gevolgd. • Je kunt zoveel dieeten als je wil, maar als je je eetpatroon niet verandert helpt geen een dieet. • Moeilijk vol te houden |
| Nee, nooit | <ul style="list-style-type: none"> • Afvallen probeer ik door minder te eten en te bewegen. Diëten werken niet, en van alle adviezen word je niet wijzer. Alles eten met mate !! • Dieet leidt tot niets. Na verloop van tijd kom je weer kilo`s aan vaak nog meer als voor je aan een dieet begon. • Gelukkig hoef ik geen dieet te volgen • Ik heb mijn eetpatroon aangepast, maar niet echt een dieet |

Weet niet

- Ik hou mijzelf in de gaten!!!
- Mijn 'dieet' Geen kant en klaar eten, maar puur natuur
- Voor de meeste mensen is een dieet niet nodig als ze maar gezond en afwisselend eten
- Doe ik nooit aan
- Ik let op bepaalde dingen
- Wat heeft dit met de rest van de vragen te maken??

In hoeverre ben je het (on)eens met de volgende stelling?



Toelichting

- Zeer mee eens**
- Als je bewust met eten en bewegen bezig bent denk ik dat er minder snel dik wordt. Met bewust bedoel ik gewoon vlees, vis en lekkere verse groenten die tegenwoordig dagelijks in de supermarkt te krijgen zijn
 - Altijd in combinatie met bewegen
 - Bewegen
 - Bewegen helpt met afvallen. Ik ben zonder dieet 20 kg afgevallen, met name door veel bewegen
 - Diëten is de basis om af te vallen, met sporten bereik je resultaat!
 - Diëten werken nooit! Alleen het aanpassen van je levensstijl met goede gezonde voeding en beweging helpt!
 - Een gezond leefpatroon is belangrijker dan diëten. Wetenschappelijk aangetoond is dat diëten voor een op en neer situatie zorgt (jojo effect) waarbij je uiteindelijk weer aankomt
 - Gezond eten en bewegen. Dit in de gezondste regio van Nederland.
 - Iedereen die af wil/moet vallen zal zijn hele levensstijl grondig en voor altijd moeten aanpassen.
 - Ik ben 2 jaar geleden 15 kilo afgevallen door anders (gezonder) te gaan eten en te gaan sporten. Het klinkt cliché maar alleen door dat vol te houden kan ik mijn gewicht handhaven. Zondigen (vrolijke calorieën) mag maar bij alles zeg ik tegen mezelf..is het dit waard om dik van te worden!
 - Ik denk dat veel mensen wat meer moeten bewegen .ik ben bijna 80 en wandel iedere maandag met nog meer mensen van die leeftijd daarbij denk ik dat mensen ook zeker bezig moeten blijven met sporten . Te veel pilletjes slikken voor af te slanken lijkt mij zeer ongezond.
 - Je leefstijl veranderen is veel belangrijker. Dieet is maar een tijdelijk iets. Je komt daar na weer aan. Als je je eetgewoonte veranderd is dit blijvend. Dit moet dan ook gestimuleerd worden en niet een dieet volgen.
 - Je moet er dan ook bij sporten!

- Je moet je eetpatroon aanpassen en niet drastisch dieten. Als je een moment alles laat dan ga je op een gegeven moment toch weer vet en zoet eten
- Je moet je eetpatroon veranderen. Je levenswijze.
- Je moet je levensstijl aanpassen, in de vorm van eten, bewegen en gewoontes van rust en ontspanning.
- Je moet ook beweging hebben
- Levenspatroon aanpassen
- Naar mijn idee zul je je levensstijl aan moeten passen: je eetgewoontes en je bewegingspatroon. Doe je dat niet dan is het effect van een dieet maar van korte duur.
- Om op gewicht te blijven móet je je levensstijl aanpassen!
- Ook bewegen helpt, combinatie van beide
- Sporten of beweging is hierbij ook heel belangrijk
- Vechten tegen de bierkaai zo land de voedingsindustrie complete (ook wetenschappelijke) studies maakt en toepast om mensen te verlokken te eten. We are fucked.
- Verantwoord in stappen gezond leren eten is volgens mij een veel betere oplossing. Kinderen en jeugd leren op school niet wat gezond is en kunnen een voedingsetiket niet meer lezen. Onderwijs is volgens mij een betere stap op weg naar gezonde voeding
- Voeding en bewegen horen samen.
- Weet wat je eet.biologisch en probeer in deze tijd van overvloed matig te zijn in alles!

Mee eens

- Bewegen hoort er ook bij.
- Bewegen is ook heel belangrijk.
- Beweging en sporten hoeren daar ook bij
- Dieeten en meer bewegen.
- Dieeten is niet altijd om af te vallen. Ook om aan te komen of om medische redenen zoals stofwisseling of allergie
- Erbij bewegen is beter.
- Gezondheid wordt niet alleen psychisch bepaald, maar ook door gezonde voeding. In supermarkten is erg veel slecht voedsel te koop, maar het is erg goedkoop en dat vinden mensen jammer genoeg belangrijk.
- Hierna moet je je leefwijze aanpassen
- Iedere dag bewegen is zeer belangrijk
- Ook bewegen
- Ook wilskracht en extra bewegen is belangrijk.
- Op letten wat men eet, de fabrikanten stoppen er maar E nummers in en stabilatoren en de grootste boosdoener zout. koop bewust en kies voor vers en bereid zelf uw eten koop al helemaal geen kant en klaar maaltijden.

Neutraal

- Je moet er ook bij bewegen, maar als je NIET kunt ivm eventuele handicaps?
- Je moet het zelf willen.
- Veel bewegen is beter dan voor je gezondheid.
- Wat heeft dit met de overige vragen te maken??

Mee oneens

- Bewegen is zeker zo belangrijk
- Zoals gezegd, diëten werkt niet !!!

Zeer mee oneens

- Alleen sporten is niet genoeg om af te vallen! Het belangrijkste is de voeding.

Weet niet

- Ik heb dit niet dus ik weet niet wat goed of niet goed is