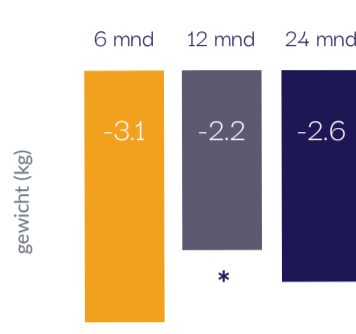
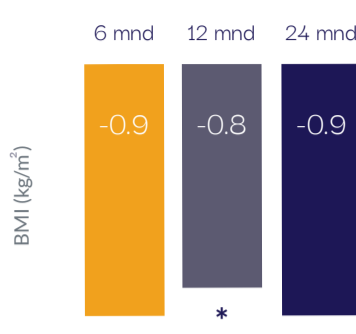


Effect op gezondheid

BIJ START VAN SLIMMER



GEMIDDELDE VERSCHIL



na 6 maanden



Ruim een kwart van de deelnemers verliest 5% of meer van het lichaamsgewicht

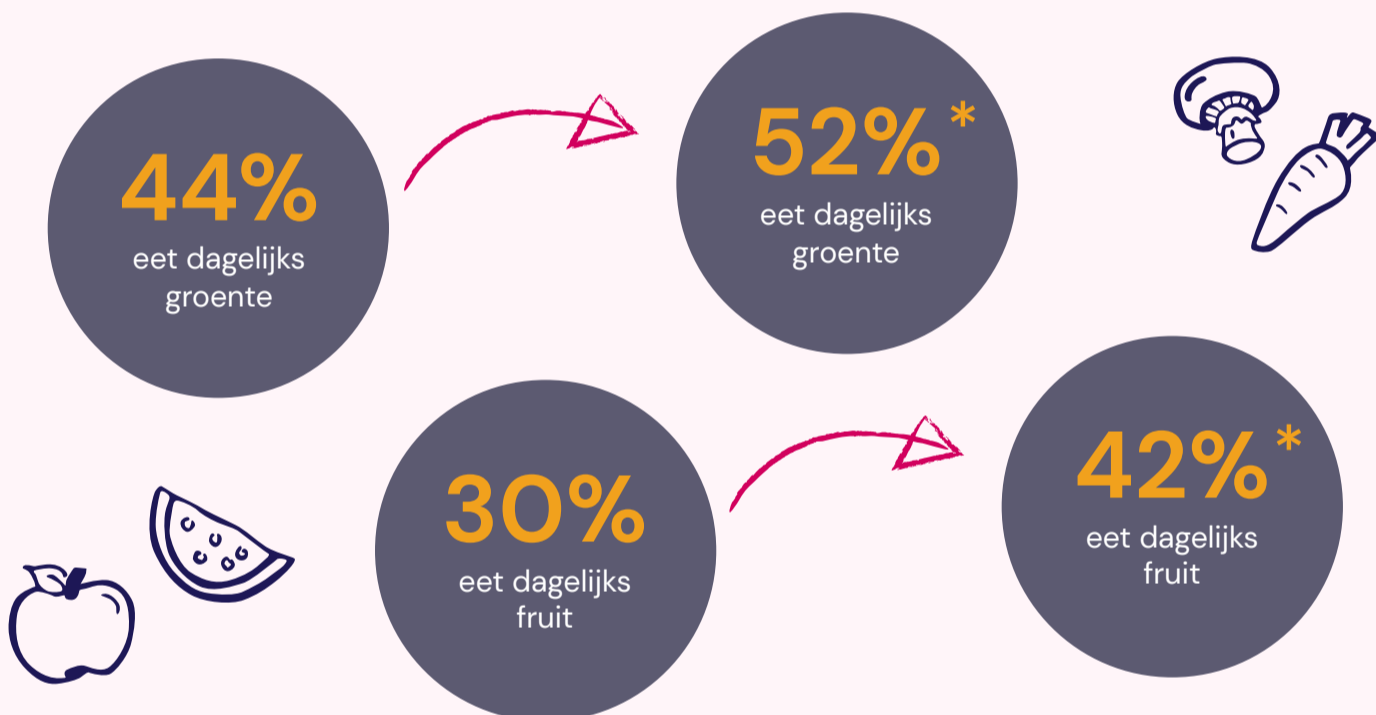
Ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed



Effect op voedingsgedrag

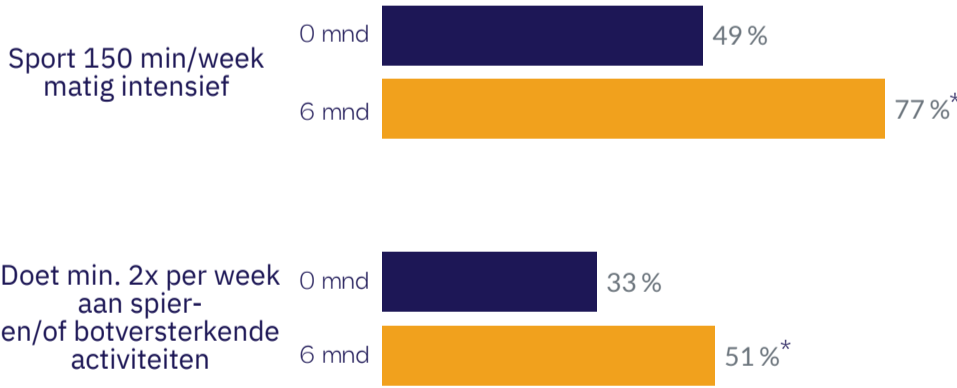
BIJ START VAN SLIMMER

NA 6 MAANDEN



64% geeft aan het voedingsgedrag vol te kunnen houden na afronding van SLIMMER

Effect op beweggedrag



78% is door SLIMMER meer gaan bewegen of sporten

Deelnemers zijn meer gaan wandelen, fietsen en sporten en minder gaan zitten

Waardering



is tevreden over de begeleiding binnen het SLIMMER programma

Toelichting onderzoek



Gemiddelde leeftijd is 53 jaar (range 18-83)

30% laag opgeleid
40% middelbaar opgeleid
30% hoog opgeleid

Dit onderzoek is uitgevoerd onder deelnemers van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) SLIMMER. Gegevens over BMI, gewicht en middelomtrek zijn verzameld bij deelnemers uit de regio Eemland (n=983). De overige gegevens zijn landelijk verzameld via digitale vragenlijsten (n=2195 bij de start van SLIMMER). Data zijn verzameld van januari 2019 tot april 2022 en zijn dus verzameld tijdens de coronapandemie.

* = significant verschil