

RESULTATEN SLIMMER

Gecombineerde leefstijlinterventie

2019 - 2024



Noord- en Oost-Gelderland



VOEDING

79%

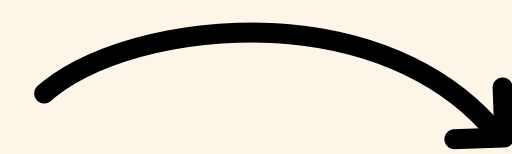
van de deelnemers eet
gezonder dankzij SLIMMER



Na SLIMMER eten deelnemers meer...



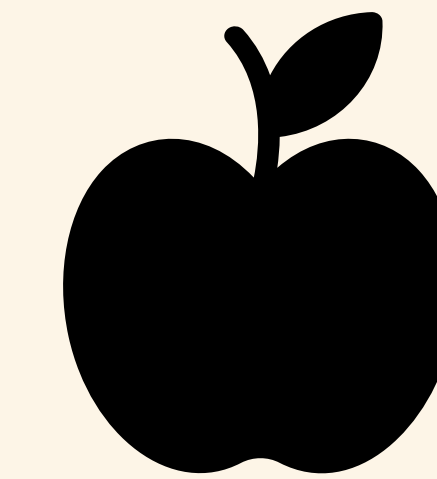
ZOETE DRANKJES



Terwijl zoete drankjes juist minder gedronken worden



GROENTE



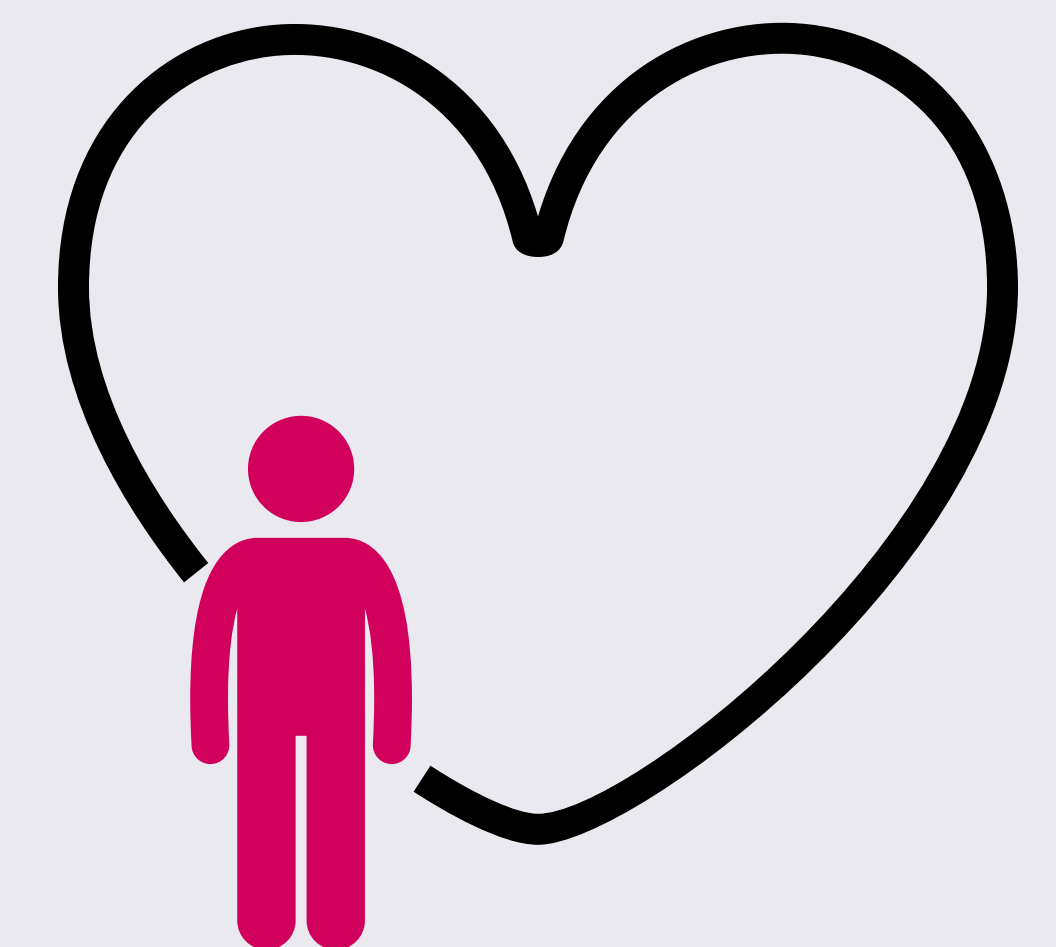
FRUIT



NOTEN

86%

van de deelnemers blijft
gezonder eten na SLIMMER



BEWEGING

78%

van de deelnemers beweegt
meer dankzij SLIMMER



Meer deelnemers volgen de
beweegrichtlijnen na SLIMMER



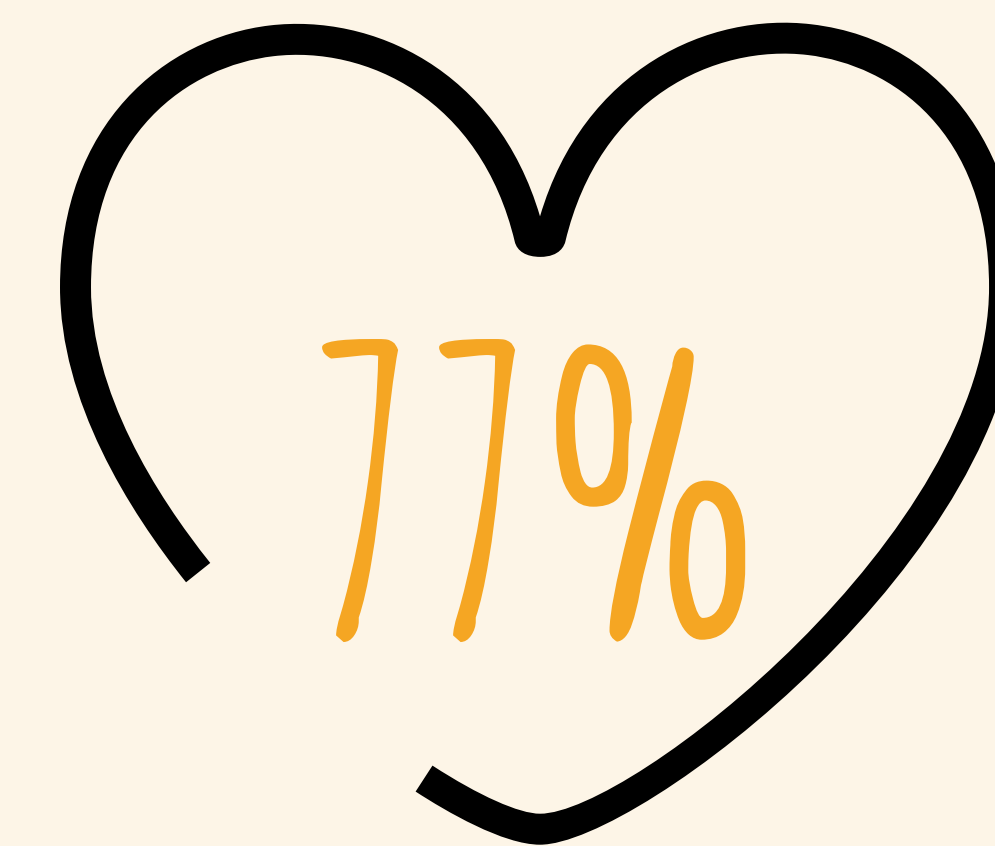
START



6 MAANDEN



24 MAANDEN



Beweegt minstens 150
minuten per week na
SLIMMER



88%

van de deelnemers blijft meer
bewegen na SLIMMER

ERVAREN
GEZONDHEID

Dankzij SLIMMER voelen meer deelnemers zich (zeer) gezond

	START	6 MAANDEN	24 MAANDEN
	29%	51%	57%

 DEELNEMERS AAN HET WOORD: 

"SLIMMER motiveert **voeding en levenswijze** te veranderen."

"Fijn dat ik dit heb kunnen doen. Dankzij deze hulp ben ik **gezonder gaan leven.**"

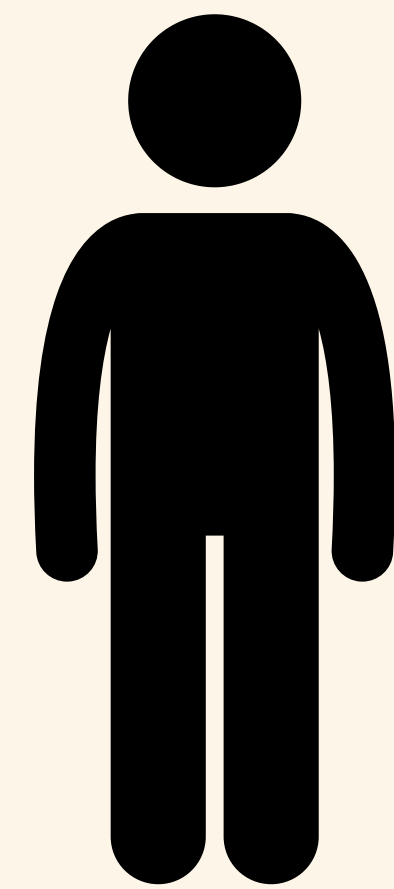
Dankzij SLIMMER kunnen meer deelnemers goed deelnemen aan de samenleving

	START	6 MAANDEN	24 MAANDEN
	29%	51%	57%

WAARDERING
VAN SLIMMER

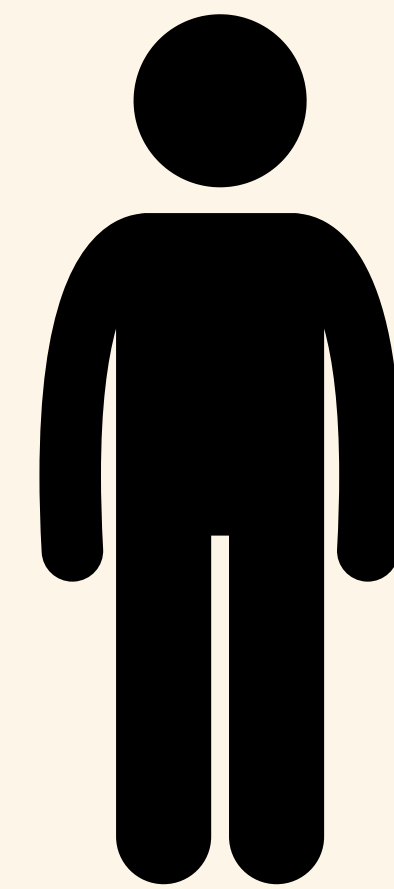
Ruim driekwart van de deelnemers is tevreden over de begeleiding van de SLIMMER professionals

75%



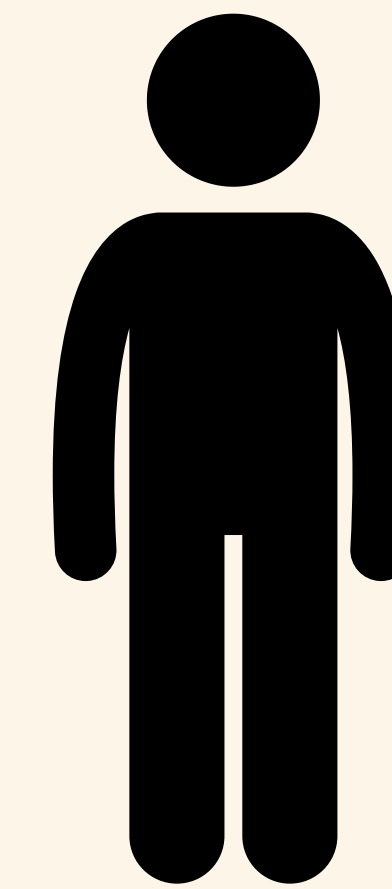
DIËTIST

83%



FYSIOTHERAPEUT

75%



LEEFSTIJLCOACH

DEELNEMER AAN HET WOORD:

"Jullie doen het super !!! De wilskracht ligt tenslotte bij de persoon zelf, maar de goede **professionele hulp** van jullie is een fijne duw in de rug, en leerzaam."

Dit onderzoek is uitgevoerd onder deelnemers van de gecombineerdere leefstijlinterventie (GLI) SLIMMER.



De gegevens zijn landelijk verzameld via digitale vragenlijsten (n = 3990 bij de start van SLIMMER). Data zijn verzameld van april 2019 tot november 2024.