

Weten jullie wat OBESITAS is?

= Zóveel vetopstapeling in ons lichaam dat we er ziek van kunnen worden : verhoogde kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, suikerziekte, afwijkingen aan de gewrichten, ...

Denken jullie dat obesitas en zwaarlijvigheid hetzelfde is?

Bij overgewicht loop je nog altijd minder het risico om ziek te worden. Hier heb je vooral last van je gewicht omdat je dat gewicht altijd moet meedragen.

Kennen jullie synonieme voor overgewicht?

zwaarlijvigheid, vetzucht, corpulentie, dikheid, andipositas

Wat vinden jullie van de volgende uitspraak :

Men kan beter meer geld geven aan preventie van zwaarlijvigheid (advies over goede voeding, gezond eten, bevorderen van meer beweging, ...) dan aan het ontwikkelen van nieuwe medicijnen om zwaarlijvigheid tegen te gaan.

Er zijn verschillende opvattingen over wat mooi of lelijk, te dik of te dun is. In de middeleeuwen was het schoonheidsideaal: bleek en dun (mager) zijn, maar wel een dikke buik hebben.

In sommige culturen is dik (of mollig) zijn ook nog steeds het schoonheidsideaal omdat het, bijvoorbeeld, een teken van rijkdom is.

Hoe is dat in jouw cultuur? Vertel er over.

Vind jij jezelf te dik of te mager?

Welk deel van je lichaam vind je te dik? Hoe voel je je daarbij? Maakt het je ongelukkig?

Wat doe jij om te voorkomen dat je te dik wordt? Of hoe gezond eet en leef jij?

Begin je de dag met een goed ontbijt? Wat eet je bij het ontbijt?

Hoeveel water drink je op een dag? (1,5l is aan te raden)

Eet je langzaam of snel?

Eet je regelmatig? Hoeveel keer per dag eet je?

Eet je voldoende gevarieerd (evenwicht in je voeding)? : fruit en groenten, vlees of vis, zuivelproducten, graanproducten, ...?

Laat je je graag verleiden door snoep en koekjes?

Heb je voldoende beweging? Doe jij iets van sport? Wandel of fiets je veel?

Slaap je voldoende? Hoeveel uren nachtrust heb jij nodig om goed fit te zijn 's morgens?

Heb je zelf al ooit een dieet gevolgd om te vermageren? Of ken je iemand die dat deed? Vertel er over.

Welk dieet deed je?

Wat was het resultaat?

Vond je het moeilijk? Wat vond je er lastig aan?

Liposuctie of liposculptuur is een andere benaming voor ‘wegzuigen van overtollig vet onder de huid’

Ken je iemand die het ooit heeft laten doen? *Eventueel een filmster? Wat vind je daarvan? Denk je dat die persoon daardoor gelukkiger is?*

Zou je het zelf ook willen laten doen? Waarom wel of waarom niet?

Bereken je BMI (body mass index)

Deel je gewicht in kilo's door je lengte in meters in het kwadraat:

vb. 70kg : 1,75 x 1,75 = BMI 23 (ongeveer)

- Een normaal gewicht geeft een score tussen 20 en 25
- Tussen 25 en 30 is er sprake van overgewicht: probeer dan niet meer bij te komen
- Is je BMI hoger dan 30, dan moet je zeker vermageren. Hiervoor vraag je best raad aan je huisarts.