

- PERSBERICHT -

“Youw8 een goede ondersteuning om af te vallen”

“We weten allemaal hoe het moet, maar het is juist zo moeilijk om vast te houden aan het nieuwe levenspatroon. Daarom is de Youw8 een goed ondersteuningsmiddel,” vertelt Anja Bastings, gewichtsconsulente. Zij geeft al ruim twaalf jaar advies aan mensen die overbodig gewicht willen kwijt raken.

Anja Bastings geeft de cursus ‘Fit en Slank’ die uitgaat van; bewust kiezen, bewust kopen en bewust eten; “In feite kan iedereen afvallen, je moet alleen weten hoe, dat dagelijks toepassen en volhouden. Voeding en sporten zijn daarbij twee belangrijke ingrediënten. Een gezond gewicht geeft een goede gezondheid, waarbij een bewust voedingspatroon en voldoende bewegen peilers zijn voor een gezond gewicht.”

Het Fit en Slank programma kent vier cursussen, ‘in 8 weken’, ‘in evenwicht’, ‘een leven lang’ en ‘onder controle’. De cursist krijgt een stevige ondersteuning bestaande uit een uitgebreide lesmap en de praktische adviezen van Anja Bastings. Momenteel vinden de cursussen voornamelijk plaats in de regio Eindhoven en Weert. Vaak worden de cursussen gegeven in een sportcentrum, zodat onder begeleiding ook extra aandacht wordt gegeven aan bewegen en sporten..

Ondersteuning

Anja Bastings ziet in de Youw8 (redactie: spreek uit you weight) als een goed hulpmiddel om de mensen die op hun goede gewicht willen komen en vervolgens te blijven, te ondersteunen; “De Youw8 Internet Body Monitor is een prima vervanger voor alle briefjes op de badkamer met lijstjes hoeveel je vandaag weer weegt.(ijskast) en die in feite niet werken en zeker niet motiveren. Met de Youw8 heb je een goede houvast om inzicht te krijgen hoe je gewicht zich ontwikkelt. Vergeet niet dat we voor 60 procent uit vocht bestaan en dat je de ene dag meer vocht vast houdt dan de ander. Juist omdat je iets anders hebt gegeten of een andere dagindeling hebt gehad.”

Voor haar cursisten werkt Anja Bastings al uitgebreid met de computer en werkt ze gegevens uit voor haar deelnemers. Op de Youw8 kunnen maximaal tien personen uit hetzelfde gezin hun gewicht in de gaten houden en is de informatie strikt persoonlijk. De grote kracht van Youw8 vindt Anja Bastings het inzicht in de verschillende factoren, die meespelen in het behouden van het gewenste gewicht. “Je krijgt het inzicht en daarmee het juiste gevoel voor de verhoudingen die er schuil gaan achter het bereiken van het streefgewicht. Juist dan kun je doelgericht werken om uit de gevarenszone van de BMI (Body Mass Index) te komen. Goed en regelmatig bewegen is daarbij van belang. De Youw8 geeft je daarvoor het juiste inzicht.”

Profiel Fit & Slank uit Maarheeze

Fit & Slank biedt groepscursussen aan in de regio Noord Brabant. De cursussen zijn puur gericht op de ontwikkeling van een gezond eetpatroon en een gezonde levensstijl met als resultaat een stabiel lichaamsgewicht. Er is een samenwerking met lokale fitness scholen, waarbij de cursus gebruik maakt van de faciliteiten in die scholen. Fit & Slank behaalt met haar groepscursussen al sinds 1996 zeer goede resultaten dankzij de combinatie van sport en theorielessen over voeding en beweging. In 2006 is de BMI van alle cursisten gemiddeld met maar liefst 9,8% gedaald. Hiermee is het risico op aandoeningen (diabetes-II, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk etc.) voor deze mensen drastisch afgenomen.

Profiel Inotive Solutions b.v. uit Nuenen

Inotive Solutions b.v. is een jong innovatief bedrijf gevestigd in Nuenen en is opgericht door drie ex-Philips mensen. Het brengt producten op de markt in het “Connected Wellness” domein. Het Youw8 internet platform met daaraan gekoppeld de draadloze internet weegschaal is daarvan het eerste resultaat.

- einde PERSBERICHT -