

opzet en resultaten
van het project

GezondDorp

Hans van Kuijk
sportarts



St. Anna Zorggroep



Huisartsen

Leenderhof

Grand café



GezondDorp



Gezonder leven door eerlijke voeding



Het beperken van hart- & vaatziekten



Periodieke controle door specialisten



Werk mee aan het succes!



ONZE OVERTUIGINGEN



GOEDE VOEDING

Eet ECHT koolhydraatarm
voedsel...

LEES VERDER



VOLOP BEWEGING

Zorg voor voldoende
lichaamsbeweging...

LEES VERDER



ONTSPAN & GEZELSCHAP

Voorkom chronische stress
en spanning...

LEES VERDER



SLAAP & BIORITME

Luister naar je eigen
lichaam...

LEES VERDER

GezondDorp

Eenduidige boodschap

- simpel
- praktisch
- eigen invulling
- herhalen
- herhalen
- herhalen

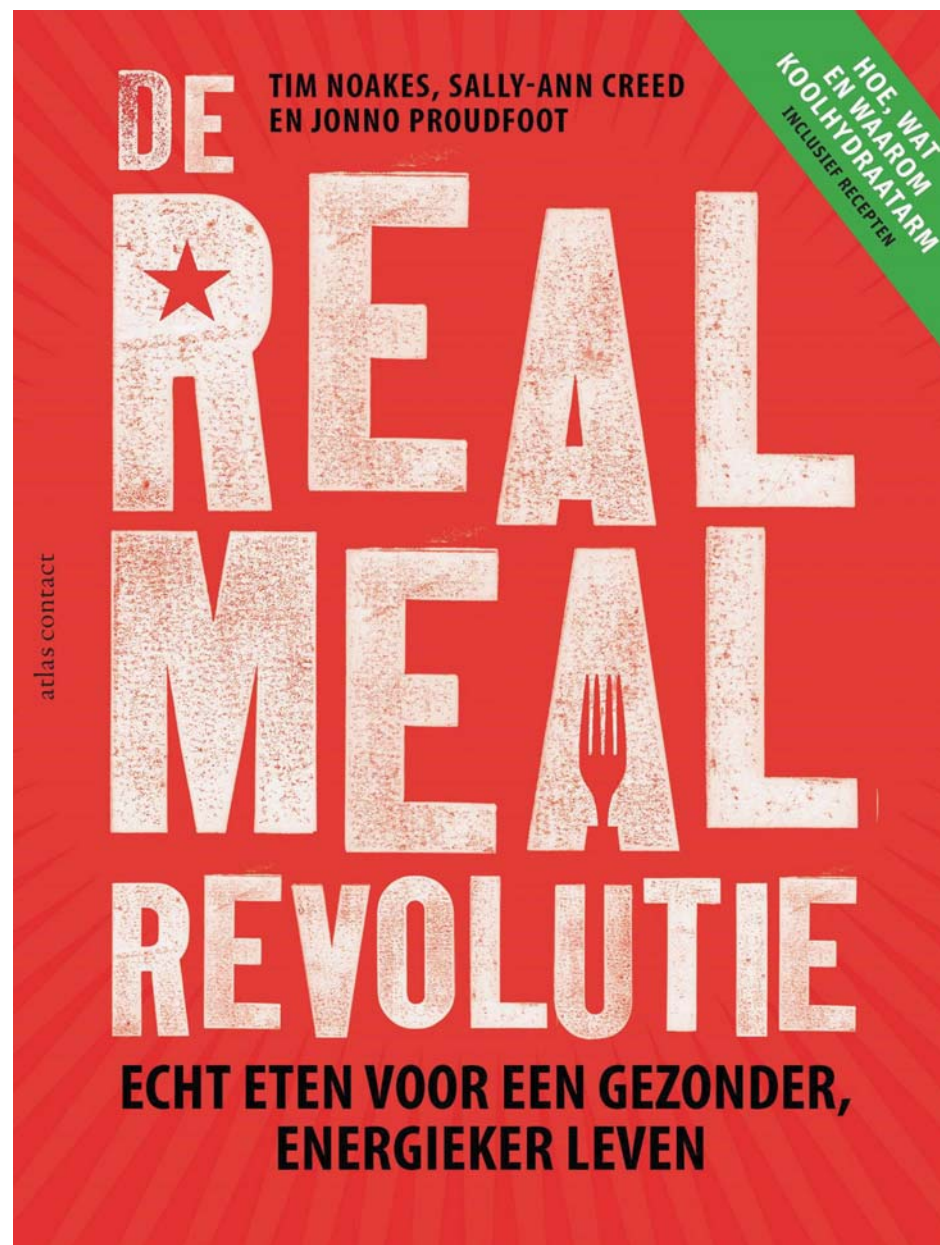
Informatiebijeenkomsten

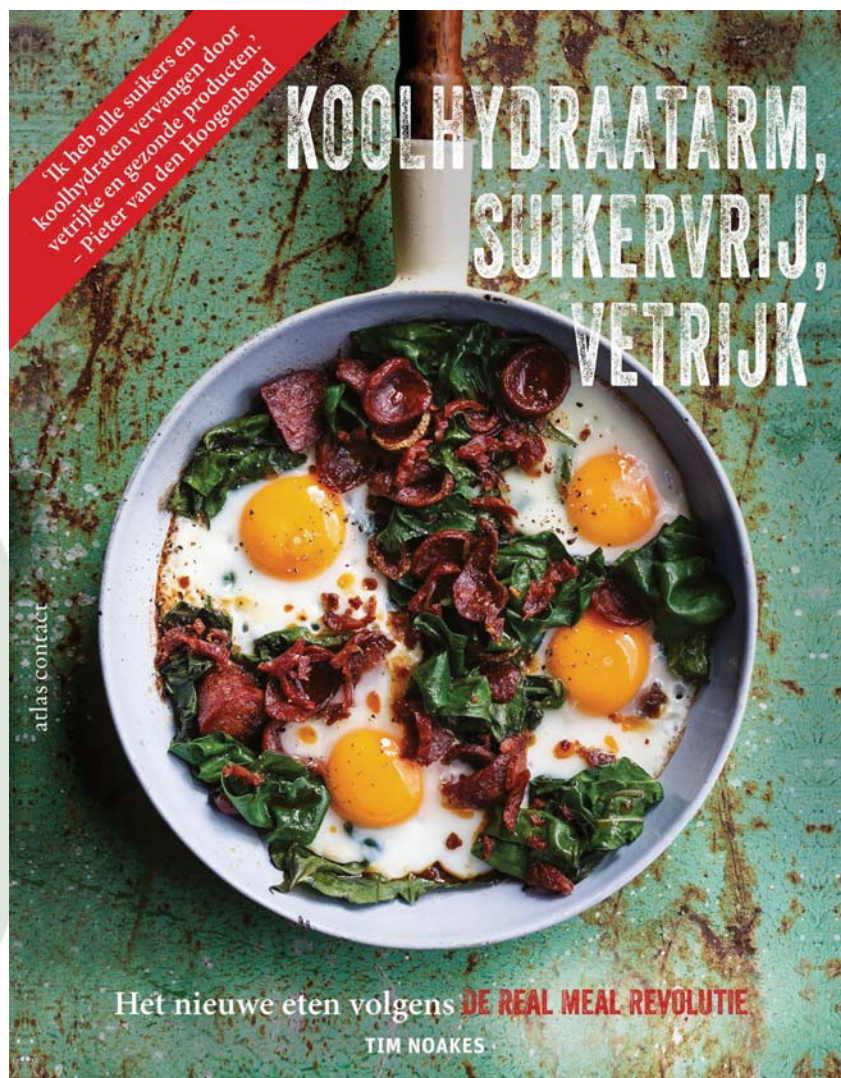


•Oktober 2016



goede voeding = onbewerkt
LCHF: Low Carb, Healthy Food
Suikervrij. Koolhydraatarm. Eiwit-, vet- en NUTRIËNT-rijk





St. Anna Zorggroep



GezondDorp

Het beloop

- bijeenkomsten; 650 mensen
- 150 eerste deelnemers, momenteel 230 in database
- schatting: 1.000 mensen low carb,
rest van dorp denkt na over voeding (*crowd*)
- ondernemers
- publiciteit

11.00 UUR **LE PEN IN TSJAAD**

De Franse presidentskandidaat Marine Le Pen bezoekt in Tsjaad gelegeerde Franse soldaten.

14.00 UUR **AFSCHEID TWEDE KAMER**

De oude Tweede Kamer is voor het laatst bijeen en neemt afscheid van vertrekkende leden.

Ten eerste

REPORTAGE GEZOND LEENDE

Geen koolhydraat meer in het dorp

De inwoners van Leende zijn dikker dan gemiddeld. Maar dat duurt niet lang meer, want het project GezondDorp draait volop. Een Low Carb High Fat-menu moet het Brabantse dorp fit maken.

Peter de Graaf
Leende

'Heel raar, je eet veel vet en toch val je af', zegt Martien van de Ven (61) in de wachtkamer van de huisartsenpraktijk in Leende, vlak bij de gezichtsbepalende Sint-Petrus'-Bandenkerk. 'Ik woog zeker 116 kilo, nu nog maar 94. Ik ben geen diabetespatiënt meer en hoop ook mijn cholesterolmedicijnen kwijt te raken.'

Verderop in het Brabantse dorp jubelt de 83-jarige suikerpatiënt Maria Loos in haar woonkamer: 'Ik hoef niet meer te spuiten en gebruik minder medicijnen.' Zij is 10 kilo afgefallen sinds ze vier maanden geleden is begonnen met het Low Carb High Fat-dieet: weinig koolhydraten, veel goede vetten. In plaats van boterhammen eet ze nu volle yoghurt met nootjes als ontbijt: 'Dat heb ik wel moeten leren hoor, want yoghurt op de nuchtere maag, dan had ik nog nooit gedaan.'

Veel dorpingen zijn sinds oktober in de ban van het LCHF-dieet, dat gepropageerd wordt door twee in Leende geboren en getogen artsen: huisarts Norbert van den Hurken sportarts Hans van Kuijk. Zij staken de koppen bij elkaar toen vorig jaar





HANS VA
SPORTAR



St. Anna Zorggroep



GezondDorp



Dokters van morgen (AVROTROS)

DI 10 okt 2017



Norbert van den Hurk
Huisarts



St. Anna Zorggroep

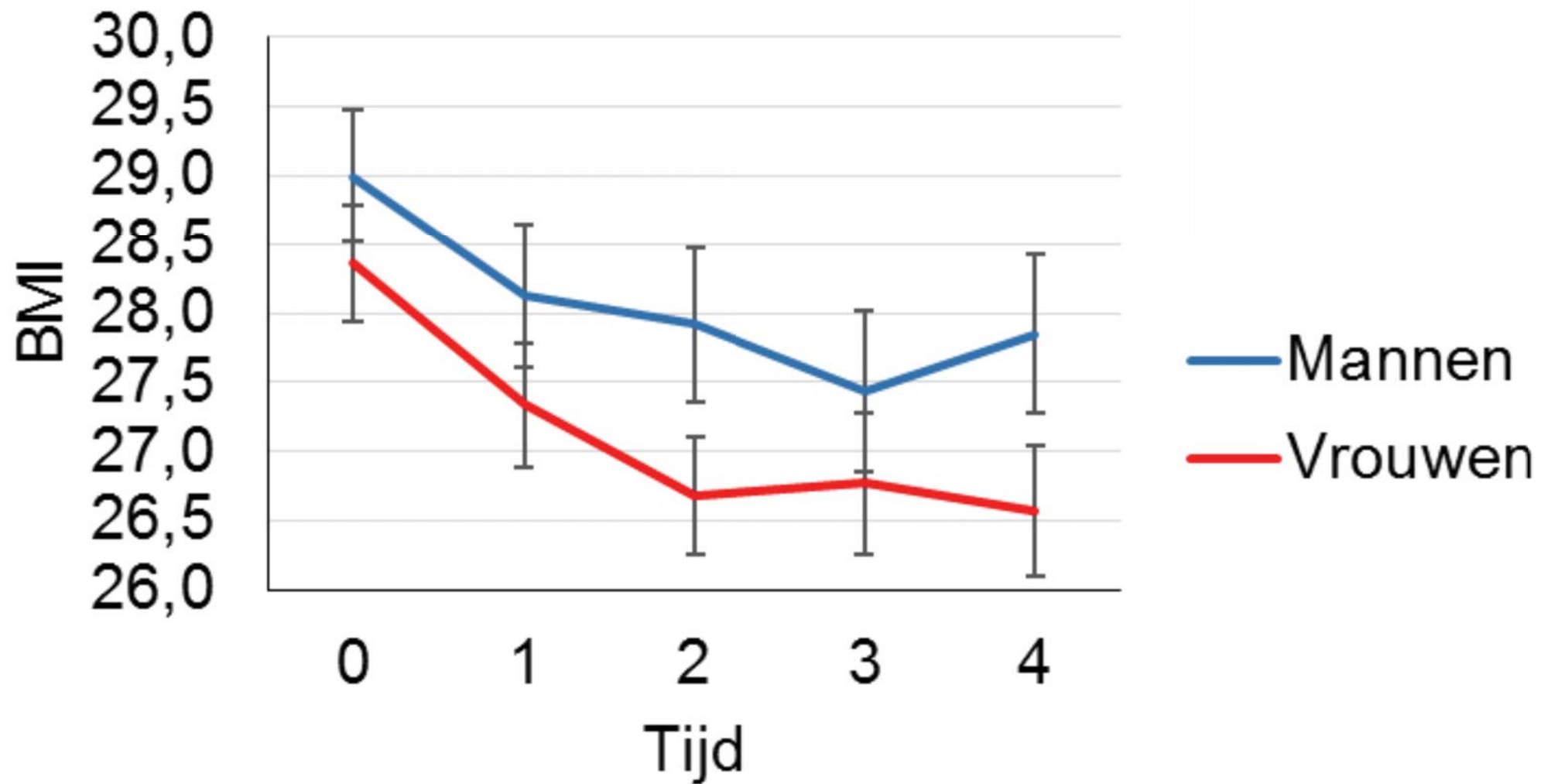


GezondDorp

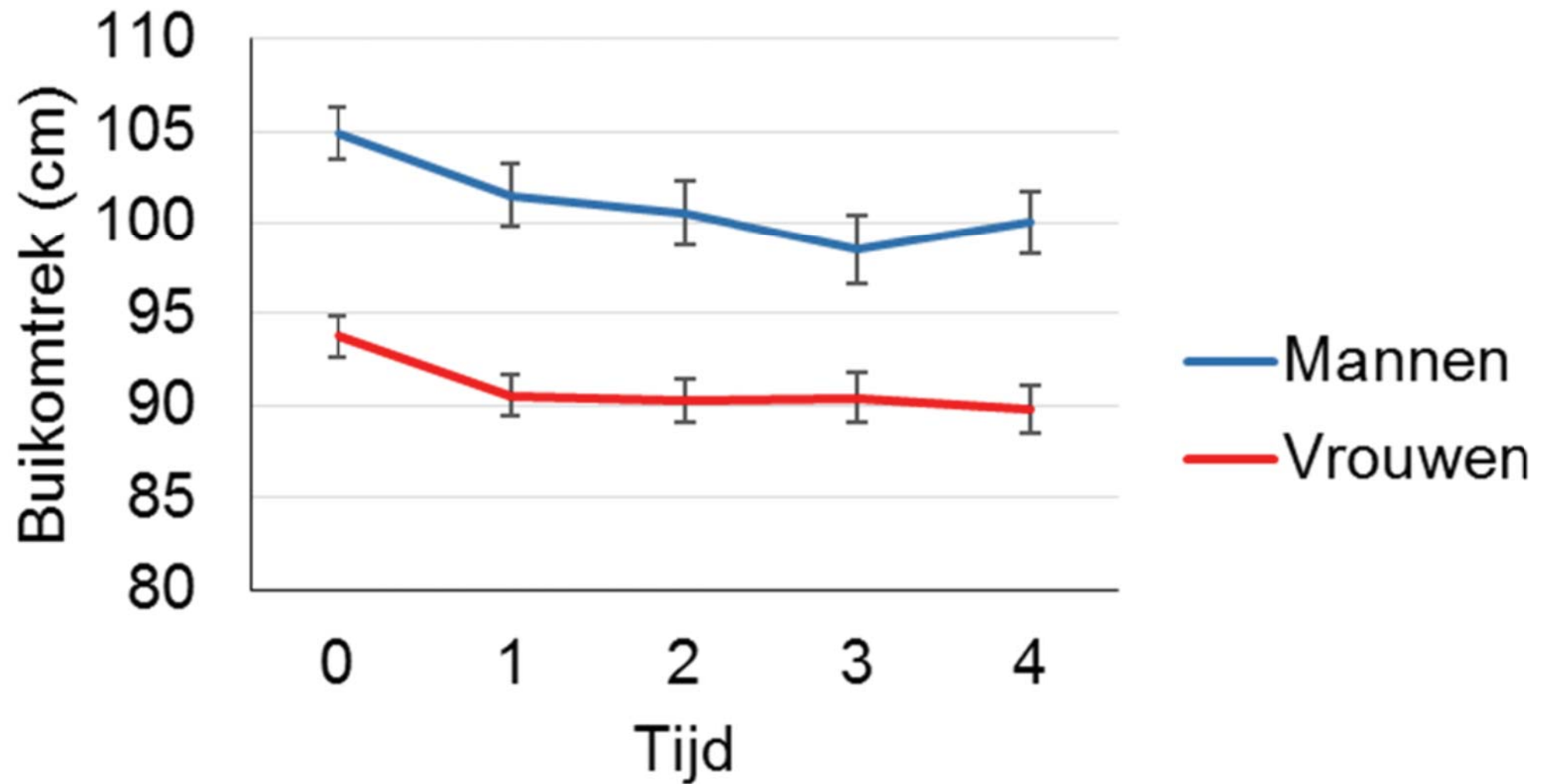
Resultaten

- eerst 3 maanden afname gewicht en omvang
- stabiliseert hierna
- lipidenprofiel verbetert over het algemeen
- minder medicatie (DM, cholesterol, hypertensie)

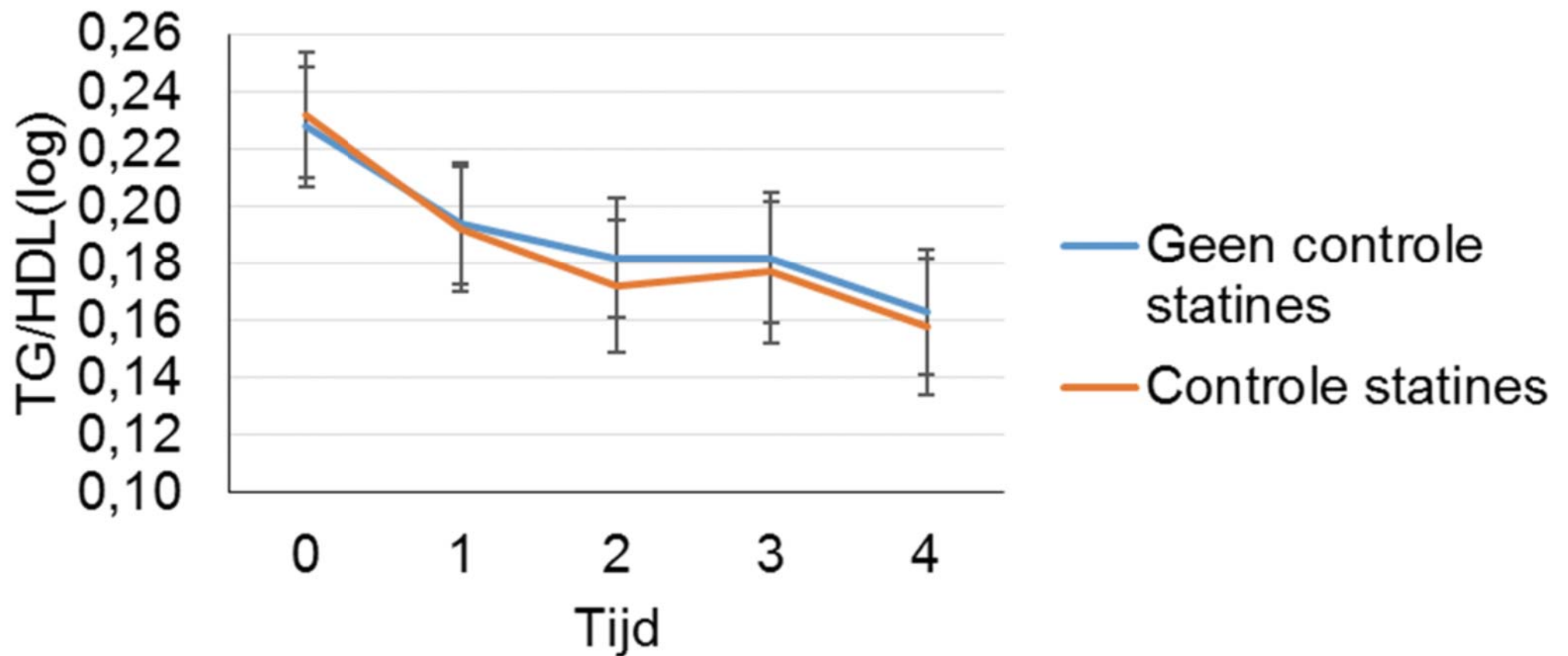
BMI



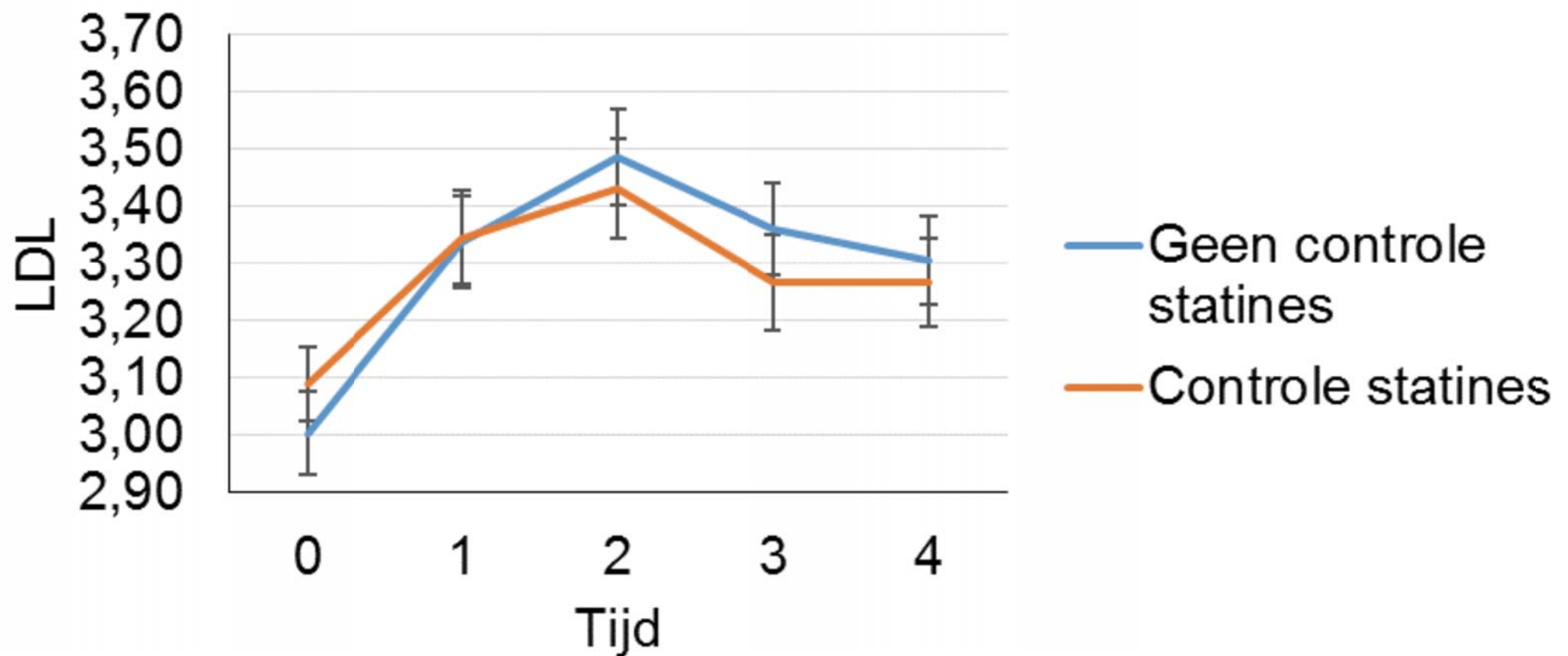
Buikomtrek

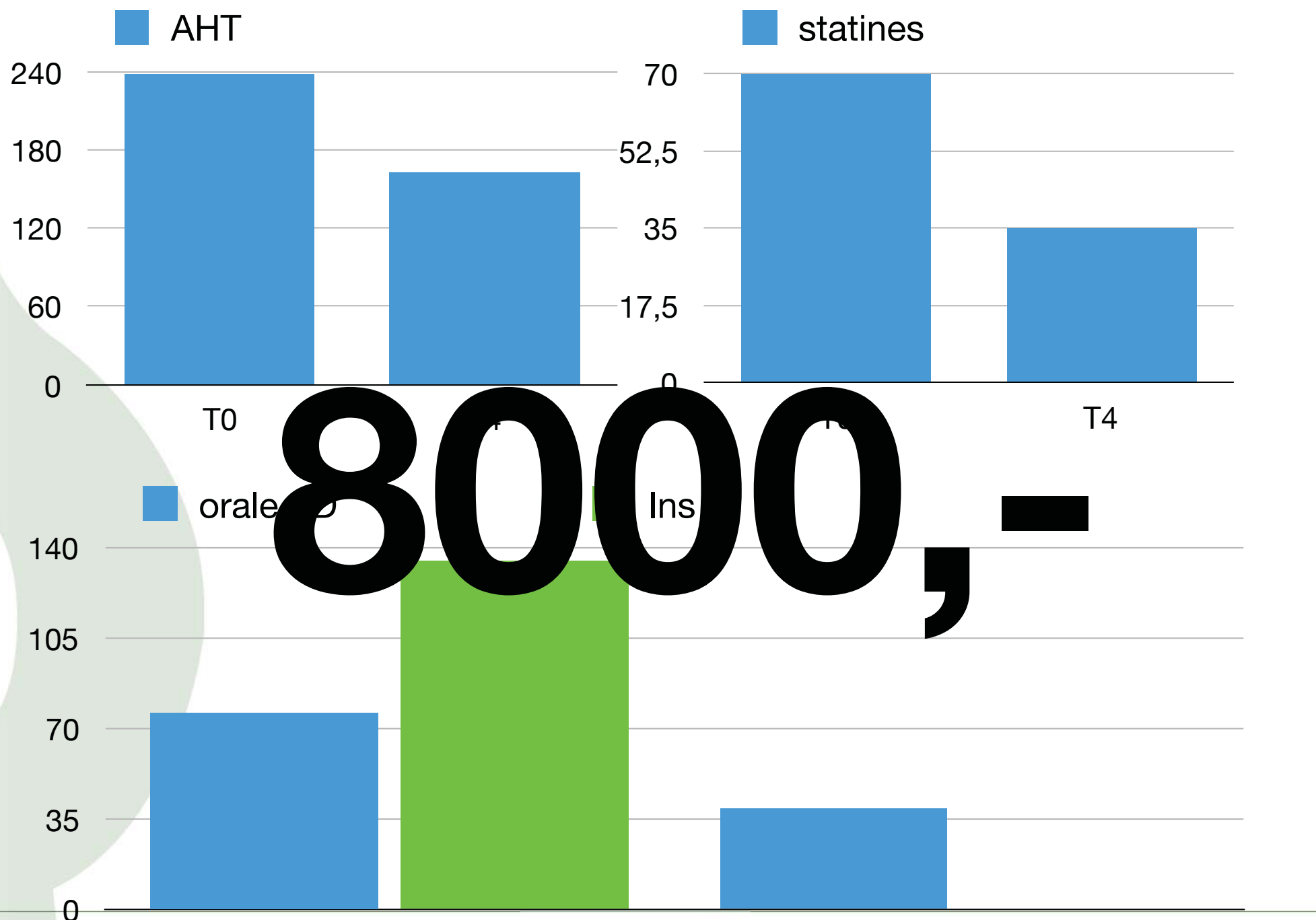


TG/HDL(log)



LDL





Waarom succes?

- community
- eenduidige en simpele boodschap
- ruimte voor eigen invulling
- juiste *lone nut* en *followers*

Stichting GezondDorp



GezondDorp

HET PROJECT GEZONDDORP



DEELNEMERS

aan het woord

Waarom doen er zoveel mensen mee aan het project GezondDorp?



PLATFORM

lokale ondernemers

Wat brengt het project GezondDorp de lokale ondernemers?



MEDIA

in het nieuws

Het project GezondDorp komt regelmatig in het nieuws.



DATA

resultaten

Wat zijn de (tussentijdse) resultaten van het project GezondDorp?



St. Anna Zorggroep



GezondDorp

kernboodschap

- Leefstijl als medicijn
- Start met interventie voeding
- Zorg voor een hechte groep
- Gebruik de juiste lone nut en first follower
- Begin gewoon

