nieuws

# Dieet mislukt bij de helft van de vrouwen

nieuws

Gewicht verliezen blijft het goede voornemen bij uitstek voor 2010. Driekwart van de vrouwen met overgewicht begint dezer dagen aan een dieet.

31 DECEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:10

Lees meer over:
gezondheid
consument

Gewicht verliezen blijft het goede voornemen bij uitstek voor 2010. Driekwart van de vrouwen met overgewicht begint de eerste drie maanden van het jaar aan een dieet. Maar meer dan de helft van de pogingen om overtollig gewicht kwijt te spelen, draait uit op een teleurstelling. Dat blijkt uit een onderzoek van GlaxoSmithKline bij 2.000 Belgische vrouwen.

Daaruit blijkt dat 74 procent van de vrouwen met een maatje meer de voorbije twee jaar minstens twee afslankpogingen heeft ondernomen. Een op de tien stopt zelfs nooit met diëten. Drie op de vier vrouwen zijn door het overgewicht ontevreden met het eigen uiterlijk of hebben daardoor minder zelfvertrouwen gekregen.

De vijftigplussers maken zich vooral zorgen over het effect van de overtollige kilo's op hun gezondheid en vrezen voor aandoeningen zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Drie op de vier vrouwen met overgewicht zijn ervan overtuigd dat gewichtsverlies hen meer energie zal opleveren en ook zal leiden tot een beter liefdesleven.

In België kampt 44 procent van de bevolking met overgewicht, 12 procent heeft zelfs obesitas. VLAM heeft onlangs Kim Gevaert ingehuurd om ons meer groenten en fruit te doen eten.

**Bron:** Belga

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • info@vilt.be


## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---


© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada