



Voedingsadvies op locatie



Verdien geld met gezond personeel!

Ondanks het grote belang en de directe baten voor u als werkgever, komt preventie van overgewicht op de werkplek moeizaam op gang. TNO-onderzoek in 2008 liet zien dat gemiddeld slechts dertien procent van de bedrijven op dit gebied actief waren. Het is tijd hierin verandering te brengen!

Uit onderzoek blijkt dat werknemers met ernstig overgewicht vele dagen per jaar meer verzuimen dan werknemers met een gezond gewicht. Wanneer het verzuim in uw bedrijf al laag is, loont het toch om te investeren in gezond gewicht. Overgewicht heeft namelijk ook nadelige gevolgen voor de productiviteit en kan leiden tot arbeidsbeperkingen. Een actief bedrijfsbeleid rondom gezond gewicht is dus goed voor uw rendement. Gezond gewicht is belangrijk. Toch komt ongezond gewicht veel voor, ook onder werknemers.

Zo'n 40 procent van de mannen en 30% van de vrouwen in Nederland heeft overgewicht. Daarnaast heeft ongeveer 10% van de volwassenen obesitas (CBS, 2009). Bijna de helft van de Nederlanders heeft dus geen gezond gewicht!

Wat kan ik als werkgever dan doen voor werknemers die te zwaar zijn?

In sommige beroepen levert een te hoog gewicht problemen op bij het uitoefenen van het werk. Denk bijvoorbeeld aan buschauffeurs die niet meer in hun stoelen passen, laboranten met beschermende kleding die knelt, of kantoorpersoneel waarvan de bovenbenen niet

onder een ergonomisch ingesteld bureau passen. Met werkplekaanpassingen kunt u uw werknemers helpen om, ondanks hun gewicht, hun werk met plezier te blijven doen. Met slimme maatregelen kunt u een verminderde productiviteit beperken.

Beter is natuurlijk samen met uw werknemers een plan op te stellen om overgewicht binnen uw organisatie te beperken

Behandeling van overgewicht

De behandeling van overgewicht is niet eenvoudig. Laat u niet verleiden door magische oplossingen waarmee snel gewichtsverlies bereikt wordt; alleen geleidelijk afvallen is gezond en heeft op de lange termijn kans van slagen. Gezond afvallen onder begeleiding van onze consulenten kan op deze manier echt lukken!

Voedingsadvies op Locatie

Omdat u natuurlijk niet alles zelf kunt regelen, kunt u wel een zeer belangrijke kerntaak uitbesteden aan ons. Dan kunt u blijven doen waar u goed in bent!

Wij bieden u de mogelijkheid om werknemers binnen uw bedrijf individueel of groepsgewijs op locatie, voedings- en beweegadvies aan te bieden.

Onze organisatie werkt met uitsluitend BGN gewichtsconsulenten volgens een vast protocol. Deze erkende gewichtsconsulenten zijn speciaal opgeleid om gezonde mensen met gewichtsproblemen te begeleiden. Daarbij spelen motivering en voedings- en bewegingsvoorlichting een grote rol.

Door ons landelijke netwerk kunnen wij altijd vlot een professional inzetten in de directe omgeving van uw organisatie.

Wij bieden u op maat:

- **Voorlichting en presentaties** m.b.t. voeding en actuele en relevante onderwerpen
- **Groepstrainingen**, waarbij uw personeel samen groepsgewijs werkt aan een gezonder gewicht. Dit versterkt de onderlinge band en werkt motiverend bij het bereiken van ieders persoonlijke doel,
- **Individueel advies**, hierbij krijgt elke werknemer in doorgaans, een reeks van korte consulten, persoonlijk advies. Hierbij worden de volgende waarden gemeten/berekend: gewicht, BMR, BMI, lichaamsvet percentage, spierpercentage, tailleomvang. Op basis van deze waarden, alsmede persoonlijke gegevens die zijn opgenomen tijdens het intakegesprek, wordt de werknemer geadviseerd en begeleid tijdens het traject.

Weten uw werknemers wat een gezond gewicht voor hen betekent?

Weten ze ook dat u een gezond gewicht belangrijk vindt en dat u hen wilt ondersteunen?

Willen uw werknemers een gezond gewicht hebben en of bereiken?

Natuurlijk zijn er méér dan genoeg redenen om dit te willen (bijvoorbeeld: uiterlijk, gezondheid, lekker in je vel zitten, etc.). Gedrag veranderen en in stand houden vereist de nodige wilskracht; het gaat dus om motivatie! Interne motivatie komt vanuit de persoon zelf en externe motivatie heeft te maken met belonen en/of straffen. Beide vormen van motivatie kunnen een rol spelen bij gezond gewicht.

Kunnen uw werknemers gebruik maken van faciliteiten die u biedt?

U heeft ook invloed op wat uw werknemers kunnen. Een gezonde keuze wordt namelijk grotendeels bepaald door de omgeving waarin men verkeert

Een succesvolle aanpak begint met een inspirerend gesprek.

Wij vertellen u graag meer over de mogelijkheden voor uw organisatie!

Bel 0251 201269 en maak een afspraak!

F.A.Q:

Mag ik mij als werkgever wel bemoeien met de leefstijl van mijn personeel?

Werkgevers zijn verplicht te zorgen voor gezonde arbeidsomstandigheden voor hun werknemers. Wat betreft de leefstijlkeuzes die werknemers maken (op het werk) kan de werkgever zeker een stimulerende rol innemen, dwingen kan echter niet. Alle leefstijlkeuzes moeten uit vrije wil genomen kunnen worden. Maar natuurlijk is investeren in leefstijl een echte win-win situatie; zowel uw bedrijf als uw werknemers hebben baat bij een goede gezondheid!

Hoe zorg ik voor een zo groot mogelijk effect op het ziekteverzuim?

Combineer gezond eten met voldoende bewegen. Wees erop bedacht dat alleen intensieve vormen van bewegen (lees: sporten) die de fitheid verhogen, effecten op verzuim hebben. Werknemers die niet fit zijn èn bovendien sterk overgewicht hebben, verzuimen nòg meer. Het kan lastig zijn om meteen te beginnen met sporten; het is daarom een goede stap om te beginnen met meer bewegen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld door naar het werk te fietsen of lopen. De overstap naar sporten is daarna makkelijker.

Hoe voorkom ik dat het veel geld kost?

Het enige waar u ècht in moet investeren is de aandacht die u eraan besteedt. Alleen met de volle aandacht van u en uw werknemers wordt uw beleid een overgewicht op het werk kosteneffectief is, bijvoorbeeld door een daling van het ziekteverzuim. U kunt uw investering dus terugverdienen.

Uw inspanningen leveren ook andere voordelen op: uw bedrijfsimago verbetert, u wint en bindt personeel makkelijker en uw personeel is beter inzetbaar.

En hoe zit het eigenlijk met de rol van erfelijke aanleg? Daar is toch niets aan doen?

Inderdaad zijn er verschillende genen die te maken kunnen hebben met een (on)gezond gewicht. Hoe dat precies in elkaar zit is helaas nog niet bekend. Maar... onze genen zijn de afgelopen decennia niet veel veranderd, terwijl we wèl veel zwaarder geworden zijn. De oorzaak daarvan ligt in ons gedrag. Het stimuleren van gezond gedrag heeft dus zeker zin!

Kan ik niet beter wachten tot precies duidelijk is welke interventies effectief zijn?

Dat is inderdaad verleidelijk. Toch is het niet slim. Terwijl u afwacht, wordt het probleem alleen maar groter. En intussen voelt u de kosten van verhoogd verzuim en lagere productiviteit ook in uw portemonnee. Als u samen met uw werknemers een gecombineerde aanpak van gezond eten en gezond bewegen kiest en uitvoert, bent u zeker goed bezig! succes!