

# START'R



## DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Start'R program

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Hallo,

Op basis van de studie van uw BMI en tailleomvang hebben we een risicofactor voor uw gezondheid vastgesteld.

De tailleomtrek is het uiterlijke teken van vetophoping rond de organen (lever, darm, alveesklier) die zich in de buik bevinden. Deze specifieke vetverdeling stelt u bloot aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes, cholesterol, ..., en veroorzaakt het zogenaamde metabool syndroom.

Het beoefenen van veilige lichaamsbeweging en het geven van advies over voedingsaanpassingen kan, zonder medicatie, uw gezondheid verbeteren door uw risicofactoren te verminderen en uw welzijn te verbeteren.

**Wij raden u aan uw verwijzende arts te raadplegen die een laboratoriumtest zal uitvoeren of aanvragen om mogelijke afwijkingen op te sporen, waaronder diabetes, en u zal onderzoeken door onder andere uw bloeddruk te controleren.**

In afwachting van deze beoordeling kunt u een aangepast programma voor lichaamsbeweging starten door eenvoudige voedingsregels in acht te nemen, zoals het consumeren van 5 groenten en fruit per dag, die kunnen worden geraadpleegd op de IRBMS-website.

Geef voorrang aan :

- Een uithoudingsactiviteit van matige intensiteit (wandelen, joggen, fietsen, zwemmen...) minstens 3 keer per week en indien mogelijk elke dag gedurende 45 tot 60 minuten.
- Een activiteit tegen spierweerstand die moet worden uitgevoerd volgens uw tolerantie voor de inspanning, met een snelheid van 10 tot 15 herhalingen per spiergroep, om een werkkracht te bereiken die gelijk is aan 50% van de maximale vrijwillige kracht.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u te verontrusten, maar om u, indien nodig, de aangepaste medische begeleiding te geven in verband met een praktijk van lichamelijke activiteit.



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ