Wereld Kanker Onderzoek Fonds

# Gewichtsdagboek

Wil je gewicht verliezen? Gebruik dan dit dagboek om je doelen te noteren en om bij te houden hoe je gewicht zich ontwikkelt.

Er zijn twee eenvoudige manieren om te beoordelen of je een gezond gewicht hebt:

## Berekenen van de Body Mass Index (BMI)

Om je BMI te berekenen, deel je je gewicht (in kilo's) door je lengte in het kwadraat (in meters):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{lengte (m) x lengte (m)}}$$

Een gezonde BMI ligt tussen de 18,5 en 24,9.

## Meten van de tailleomvang

Een gezonde tailleomvang is voor vrouwen minder dan 80 cm en voor mannen minder dan 94 cm (voor Aziatische mannen geldt een tailleomvang van minder dan 90 cm).

Ga naar **www.wkof.nl/BMI** en bereken je BMI online!

**Vul in deze tabel in wat je nu weegt en wat je streefgewicht is. Een realistisch doel is om tussen de 0,5 en 1 kg per week af te vallen. Bedenk wanneer je dit bereikt wil hebben. Vul ook tussentijdse doelen in. Zo kun je tijdens het afvallen controleren of je op schema zit.**

| | NU | STREEFGEWICHT | TUSSENDOEL 1 | TUSSENDOEL 2 | TUSSENDOEL 3 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Datum:** | | | | | |
| **Gewicht:** | kg | kg | kg | kg | kg |
| **BMI:** | | | | | |
| **Tailleomvang:** | cm | cm | cm | cm | cm |

## Zorg voor een zo laag mogelijk gezond gewicht

Na niet roken, is een gezond gewicht bereiken en/of behouden de belangrijkste maatregel die je kunt nemen om je risico op kanker te verlagen.

**Een gezond gewicht verlaagt het risico op maar liefst tien verschillende soorten kanker!**

Lees meer op www.wkof.nl.

**Houd in onderstaande tabel bij hoe je gewicht zich ontwikkelt.**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Datum:** | | | | | | | | |
| **Gewicht:** | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| **BMI:** | | | | | | | | |
| **Tailleomvang:** | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Datum:** | | | | | | | | |
| **Gewicht:** | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| **BMI:** | | | | | | | | |
| **Tailleomvang:** | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm |