

Tremelonaren zijn lekker fit

13/01/2017 om 11:05 door Conny Justé - Print - [Corrigeer](#) (mailto:redactienbo@nieuwsblad.be?subject=Correctie%20-%20Tremelonaren%20zijn%20lekker%20fit'&body=http://www.nieuwsblad.be/cnt/blcju_02671927)



(FOTO: LOGO OOST-BRABANT)

TREMELO - Afgelopen week sloten de deelnemers van het pilootproject 'Lekker fit' de vijfdelige groepscursus af met een gezonde receptie en tal van tips voor een gezonder en sportiever leven.

Een 15-tal deelnemers hadden zich in september ingeschreven voor het door Logo aangeboden pilootproject 'Lekker fit' dat erop gericht is volwassenen aan te zetten om hun eet- en bewegsgewoonten in vraag te stellen én aan te pakken. Iedere deelnemer koos 2 minder gezonde gewoonten die ze alleen of samen met hun gezin wilden veranderen. Doorheen de vijf sessies werden ze hierbij begeleid door de Keerbergse diëtiste Lisette Van Loosdrecht, die ook mee aan de ontwikkeling van het project had gewerkt. "Het meest gehoorde streefdoel was duidelijk 'meer bewegen', verduidelijkt Logo-medewerkster Kim Van der Auwera. 'Een groot aantal van de deelnemers meldde na afloop van de cursus dan ook met trots dat ze hun doel hadden behaald. Belangrijk hierbij bleek dat ze door de cursus ook samen meer gingen bewegen en er dus ook plezier in vonden om actief te zijn.' Daarnaast kwamen ook 'meer water drinken' en 'meer fruit eten', geregeld als streefdoelen naar voor. "Ook over de gewijzigde voedingspatronen- en gewoontes waren de cursisten heel enthousiast", voegt diëtiste Van Loosdrecht eraan toe. "Vooral de praktische insteek van de cursus, met tal van tips, bleek aan te slaan." Gelet op het succes van de cursus zal Logo deze wellicht ook in onze andere gemeentes organiseren. "Als eerste komt Rotselaar aan de beurt", aldus nog Van der Auwera. "De datum van die cursus wordt weldra meegedeeld."