



Introductie

Beste Mark,

Dit is een voorbeeldrapport. De naam en alle uitslagen zijn fictief; het rapport laat zien hoe een echte deelnemer zijn resultaten van ons terugkrijgt.

Bedankt voor je deelname aan de health check! Je gaf aan dat je vooral wilt weten of je op de goede weg zit, en dat je merkt dat je conditie de laatste jaren is teruggelopen. Dat is een goede vraag om mee te beginnen, en je uitslagen geven daar een duidelijk antwoord op.

Kort samengevat: je bloedsuiker is prima en je bloeddruk is net iets aan de hoge kant. Je buikomvang en je conditie zijn de twee punten waar het meeste te winnen valt, en dat zijn precies de twee die elkaar versterken. We leggen hieronder per meting uit wat er staat en wat je ermee kunt.

In dit rapport komen de volgende onderdelen aan bod:

- Gezondheidsonderzoek met toelichting per meting
- Voedingsleer
- Beweegadvies en trainingsschema

Heb je na het lezen vragen, of kunnen we je ergens bij helpen? Stuur ons gerust vrijblijvend een bericht via info@fitadvisor.nl.

Met vriendelijke groet,

Team FitAdvisor

Dit onderzoek is een momentopname die je inzicht geeft in je leefstijl en gezondheid; het is geen medische diagnose. De metingen vinden overdag plaats en zijn meestal niet nuchter, wat sommige waarden tijdelijk kan beïnvloeden. Heb je aanhoudende klachten of vragen over een uitslag, bespreek deze dan met je huisarts.

Gezondheidsonderzoek

Hieronder bespreken we je metingen één voor één. Per onderdeel vind je een korte uitleg, de richtlijn en jouw uitslag met toelichting.

Buikomvang

Je buikomvang is een van de belangrijkste maten voor je gezondheid. Juist vet rond de buik heeft meer invloed op bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol dan vet op heupen of billen. Daarom kijken we hier extra naar, en niet alleen naar je gewicht of BMI.

Goed	Verhoogd	Aandacht
< 94	94 – 102	> 102

Jouw buikomvang: 99 cm

Je zit in de middelste categorie, dus je buikomvang is licht verhoogd. Het goede nieuws is dat dit een van de waarden is die het snelst meebeweegt zodra je meer gaat bewegen, sneller nog dan je gewicht op de weegschaal.

Een paar centimeter eraf heeft direct effect op je bloeddruk en je cholesterol. Je hoeft daarvoor niet op dieet; regelmaat in bewegen doet hier het meeste werk.

BMI

De BMI zet je gewicht af tegen je lengte. Het is een ruwe maat: bij mensen met veel spiermassa valt de BMI vaak hoger uit, terwijl er niets aan de hand is. We gebruiken de BMI daarom alleen ter ondersteuning van je buikomvang.

Gewenst	Verhoogd	Aandacht
18,5 – 24,9	25,0 – 29,9	≥ 35

Jouw BMI: 27,2

Je BMI past bij het beeld van je buikomvang. Zoals gezegd is het cijfer zelf niet zo interessant; de richting waarin het beweegt is dat wel. Wie een paar centimeter van zijn buikomvang afhaalt, ziet dit getal vanzelf meebewegen.

Bloeddruk

Je bloeddruk bestaat uit de bovendruk (als het hart samentrekt) en de onderdruk (als het hart ontspant). We meten tijdens werktijd; op een werkdag valt een meting soms wat hoger uit dan thuis in rust.

Bloeddruk (mmHg)	Goed	Verhoogd	Aandacht
Bovendruk (systole)	< 130	130 – 139	≥ 140
Onderdruk (diastole)	< 85	85 – 89	≥ 90

Jouw bloeddruk: 138/86 mmHg

Je bloeddruk valt in de middelste categorie, dus licht verhoogd. Let wel: dit is een momentopname, gemeten op een werkdag, en dan valt een meting vaak wat hoger uit dan thuis in rust.

Bloeddruk is gevoelig voor drie dingen die je zelf in de hand hebt: bewegen, zout en slaap. Van die drie levert bewegen meestal het snelst resultaat op. Wil je het zeker weten, meet het dan eens een week lang thuis op een rustig moment; dan weet je wat je werkelijke waarde is.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die je lichaam nodig heeft, maar waarvan de verhouding belangrijk is. HDL is het 'goede' cholesterol dat overtollig vet afvoert; LDL is de variant die zich bij een teveel in de vaatwand kan ophopen. De cholesterolratio (totaal gedeeld door HDL) vat die verhouding in één getal samen.

Waarde (mmol/l)	Goed	Verhoogd	Aandacht
Totaal cholesterol	< 5,2	5,2 – 6,2	> 6,2
HDL (hoog is goed)	> 1,5	1,0 – 1,5	< 1,0
LDL	< 3,4	3,4 – 4,1	> 4,1
Triglyceriden	< 1,7	1,7 – 2,2	> 2,2
Cholesterolratio	< 4,5	4,5 – 5,0	> 5,0

Totaal cholesterol: 5,9 mmol/l

HDL: 1,2 mmol/l

LDL: 3,9 mmol/l

Triglyceriden: 1,9 mmol/l

Cholesterolratio: 4,9

Je waarden liggen alle vijf in de middelste categorie. Dat betekent: geen alarm, wel de moeite waard om iets mee te doen. Je ratio van 4,9 zit net onder de grens van 5,0, en dat is het getal dat het meeste zegt over het totaalbeeld.

Wat hier het meeste helpt is niet minder vet eten, maar ander vet: olijfolie, noten en vette vis in plaats van roomboter en vet vlees. Daarnaast trekt duurbeweging het HDL omhoog, en dat verbetert je ratio van twee kanten tegelijk.

Laat dit over een jaar nog eens meten, bijvoorbeeld bij een volgende health check. Dan zie je of de aanpassingen werken.

Glucose

Glucose is de suiker in je bloed, de brandstof voor je lichaam. We meten overdag en meestal niet nuchter; een wat hogere waarde na het eten is dus normaal.

Glucose (mmol/l)	Goed	Verhoogd	Aandacht
Niet-nuchter	< 7,8	7,8 – 11,0	> 11,0

Jouw glucose: 5,6 mmol/l

Een mooie waarde, en dat is bij een buikomvang als de jouwe zeker het vermelden waard. Hier hoeft je niets mee; het laat zien dat je lichaam de suikerhuishouding goed op orde heeft.

Fysieke test

Met de Ruffier-Dickson-test kijken we hoe je hart reageert op inspanning en hoe snel het daarna herstelt. Hoe lager de score, hoe fitter je bent.

Uitstekend	Zeer goed	Goed	Redelijk	Matig
< 0	0 – 3	3 – 8	8 – 12	> 12

Jouw score: 9,2 (redelijk)

Dit bevestigt wat je zelf al voelde: je conditie is redelijk, en er is ruimte om te groeien. Je hart deed het tijdens de test prima, alleen duurde het herstel wat langer dan we bij een goed getraind hart zien.

Dit is de meting waar je het snelst verandering in ziet. Wie er een paar maanden structureel aan werkt, gaat vrijwel altijd een categorie omhoog. En het mooie is: dezelfde training verbetert ook je buikomvang, je bloeddruk en je cholesterolratio. Vier vliegen in één klap.

Gehoör

Bij de gehoortest kijken we of je hoge en lage tonen nog goed waarneemt. Gehoorschade ontstaat langzaam en is niet te herstellen, dus vroeg signaleren is belangrijk.

Jouw uitslag: Geen bijzonderheden

Je gehoor is goed aan beide kanten. Werk je regelmatig in een lawaaiige omgeving, blijf dan gehoorbescherming gebruiken; het is precies dit soort schade die je pas merkt als het te laat is.

Voedingsleer

Je gaf aan dat je doordeweeks vaak laat eet en dat de avond het moment is waarop je het meeste binnenkrijgt. Dat is heel gewoon, en het is ook precies waar voor jou de meeste winst zit. Onderstaande tips zijn daarop afgestemd. Je gaf aan geen vis te lusten; daar houden we rekening mee.

Verschuif je zwaartepunt naar eerder op de dag

Als het grootste deel van je calorieën na zeven uur binnenkomt, heeft je lichaam er 's avonds weinig meer mee te doen en slaap je er vaak onrustiger van. Probeer je lunch wat steviger te maken, met bijvoorbeeld volkorenbrood, een eitje en wat noten. Je zult merken dat de trek in de avond dan vanzelf afneemt.

Gezondere vetten, niet minder vet

Voor je cholesterolratio is het soort vet belangrijker dan de hoeveelheid. Ruil waar het kan roomboter en vet vlees in voor olijfolie, avocado en noten. Omdat je geen vis eet, zijn walnoten en lijnzaad goede alternatieven voor dezelfde vetzuren; een handje walnoten per dag is genoeg.

Vezels helpen je op twee fronten

Oplosbare vezels binden cholesterol in je darmen en houden je langer verzadigd. Havermout is daarvan de bekendste bron, en peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen doen hetzelfde. Twee keer per week peulvruchten in plaats van vlees scheelt merkbaar in je waarden.

Let op verborgen zout

Met een bloeddruk die net aan de hoge kant zit, is zout het bekijken waard. Het zit zelden in het zoutvaatje maar vooral in brood, kaas, vleeswaren, soep en kant-en-klaarmaaltijden. Je hoeft niets te schrappen; één van die vier vervangen door een verse variant maakt al verschil.

Beweegadvies

Je gaf aan dat je graag wandelt en dat je vroeger regelmatig fietste. Daar bouwen we op voort, want de beweging die je volhoudt is altijd beter dan de beweging die op papier het beste is.

Begin met drie keer per week

Drie keer per week dertig minuten stevig doorwandelen of fietsen is voor jou het beginpunt. Stevig betekent: je kunt nog praten, maar niet meer zingen. Dat is precies de intensiteit waarbij je conditie, je bloeddruk en je cholesterolverhouding alle drie meebewegen.

Bouw op in tijd, niet in tempo

Voeg elke twee weken vijf minuten toe in plaats van harder te gaan. Zo kom je in drie maanden op drie keer vijfenveertig minuten, zonder dat het ooit zwaar aanvoelt. Dit is de manier waarop mensen het volhouden; te snel opbouwen is de belangrijkste reden dat het na een maand weer stopt.

Twee keer per week krachtoefeningen

Vanaf een jaar of veertig neemt spiermassa vanzelf af, en juist spieren houden je stofwisseling op gang. Het schema hieronder kost je twintig minuten en heeft geen apparatuur nodig. Twee keer per week is genoeg.

En het simpelste advies

Je zit volgens je vragenlijst zo'n acht uur per dag. Sta elk half uur even op, al is het maar een minuut. Dat klinkt te makkelijk om iets te doen, maar het onderbreken van lang zitten heeft aantoonbaar effect op je bloedsuiker en je bloeddruk, los van je verdere beweging.

Trainingsschema

Onderstaand schema kun je thuis doen, zonder apparatuur. Doe het circuit twee keer per week, rust een minuut tussen de rondes en bouw rustig op van twee naar drie rondes. Je gaf aan af en toe last van je onderrug te hebben; daar zijn de aandachtspunten op afgestemd.

Oefening	Sets	Herhalingen	Aandachtspunt voor jou
Air squat	3	12 – 15	Rug recht, gewicht op de hielen. Ga niet dieper dan comfortabel voelt.
Hip bridge	3	12 – 15	Goede oefening voor je onderrug: rustig omhoog, bovenin een tel vasthouden.
Triceps dip	2	8 – 10	Gebruik een stevige stoel of de rand van de bank.
Dead bug (links)	3	10	Houd je onderrug tegen de grond gedrukt. Voel je je rug trekken, maak de beweging dan kleiner.
Dead bug (rechts)	3	10	Zelfde aandachtspunt als links.
Bird dog (links)	3	10	Rustig uitstrekken, niet doorzakken in je rug. Dit is een van de beste oefeningen voor rugklachten.
Bird dog (rechts)	3	10	Zelfde aandachtspunt als links.
Plank	3	20 – 40 sec	Houd je lichaam in één lijn. Zakt je heup door, stop dan; dat belast je rug.