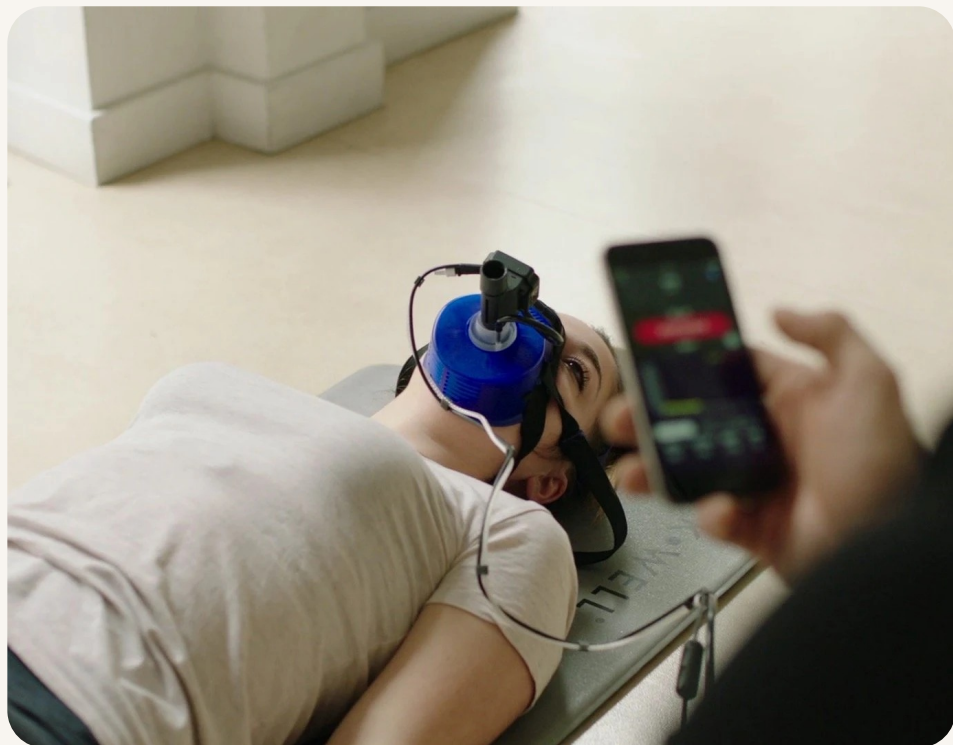


Afvallen. Met inzicht in jezelf.

Metingen, haalbare gewoonten
en begeleiding.



Wat wil jij weer kunnen?

Werken aan je gewicht gaat over meer dan een getal. We combineren inzicht in je energieverbruik met een persoonlijk plan voor voeding, beweging en gewoontes die je kunt volhouden.

- Je hebt vaker geprobeerd af te vallen en zoekt begeleiding die bij je dagelijks leven past.
- Je wilt meer inzicht in je energieverbruik en beweging.
- Je wilt werken aan gezondheid en conditie, met haalbare doelen.

Gewicht wordt door veel factoren beïnvloed: voeding, beweging, slaap, medicijnen, gezondheid en leefomstandigheden. Een ademgasanalyse kan je energieverbruik tijdens de test in beeld brengen. Die informatie kan helpen bij een plan, maar verklaart niet alle oorzaken van overgewicht. We kijken daarom ook naar jouw ervaringen en mogelijkheden. Gezondere gewoontes kunnen waardevol zijn, ook als je gewicht weinig verandert.

Voorbeeld van een persoonlijk doel

Gezonde keuzes vinden die in mijn werkweek passen.

Mijn eigen doel: _____

Jouw traject.

01 Je doel verkennen

Tijdens de gratis screening bespreken we je doel, eerdere ervaringen, gezondheid en dagelijks leven. Samen bepalen we of het traject en de test bij je passen.

02 Energieverbruik meten

In Uden volgt een ademgasanalyse in rust en bij inspanning. Hiervoor staat ongeveer een uur. Je krijgt vooraf instructies; onze specialist bespreekt de uitkomsten in het Nederlands.

03 Van inzicht naar gewoontes

We vertalen je doel en meetgegevens naar haalbare keuzes voor voeding en beweging. Online begeleiding ondersteunt de uitvoering, ook wanneer je agenda vol is.

04 Volgen en aanpassen

We bespreken wat goed gaat en wat lastig blijft. Daarbij volgen we meer dan je gewicht. Een hermeting zetten we in als die helpt om je plan bij te stellen.



Je doelen en je reactie bepalen de vervolgstap. Evalueren hoort bij het traject.

Metten helpt. De uitleg telt.

Wat de ademtest meet

De test meet zuurstofopname en uitgeademde koolstofdioxide. Daarmee schatten we onder de testomstandigheden je energieverbruik en de verhouding tussen gebruikte brandstoffen. De uitkomst is een momentopname. Een hogere vetverbranding tijdens een test betekent niet automatisch dat je op de lange termijn meer lichaamsvet verliest.

Een persoonlijk leefstijlplan

Meetgegevens krijgen pas betekenis naast wat je eet, hoe je beweegt en wat haalbaar is. Je plan draait om uitvoerbare veranderingen. Bij complexe voedingsvragen of een medische oorzaak kan aanvullende begeleiding door je huisarts of een diëtist nodig zijn. We beloven geen vast aantal kilo's gewichtsverlies.

Online begeleiding en hermeting

De begeleidingsapp ondersteunt je voortgang. De app is Engelstalig; een eventuele uitlegcall kan ook in het Engels zijn. Onze specialist licht de uitkomsten in het Nederlands toe. Een hermeting kan verschillen laten zien, maar bewijst niet op zichzelf dat een aanpak blijvend resultaat geeft.

Een meting. En daarna?



Een ademtest in rust. Via het masker worden je ademgassen gemeten.

Je ademt via een masker terwijl het apparaat je ademgassen meet. Daarna bespreken we wat de uitslag betekent voor jouw gewoontes en doelen.

Voor je afspraak

- ☐ Noteer eerdere ervaringen met afvallen en je belangrijkste vraag.
- ☐ Volg de testinstructies voor eten, drinken en bewegen. Vraag ze vooraf op als je ze nog niet hebt.

Dit kun je verwachten.

Locatie	De fysieke test vindt plaats in Uden.
Kennismaking	Gratis en vrijblijvend.
Test en begeleiding	Ademgasanalyse van ongeveer een uur, met online begeleiding.
Taal	App en mogelijk uitlegcall in het Engels; persoonlijke uitleg in het Nederlands.
Duur en kosten	Afhankelijk van je doel en afgesproken begeleiding; vooraf bespreken.

Vooraf duidelijkheid

Bespreek vóór de start wat is inbegrepen, wat het kost en wanneer je het plan evalueert. Vraag je verzekeraar vooraf naar eventuele vergoeding; die is niet vanzelfsprekend.

Samen kiezen wat bij je past.

Past het bij jouw gezondheid?

Bespreek medicatie, diabetes, zwangerschap, een eetstoornis of zorgen over je eetgedrag vóór je start. Afvallen is niet voor iedereen een passend doel. Onbedoeld gewichtsverlies of nieuwe onverklaarde klachten horen bij de huisarts. De ademtest stelt geen diagnose van hormonale problemen. Verander medicijnen niet zelf; bij medische voedingsvragen stemmen we de begeleiding af met passende zorg.

Bespreek bij de intake

- Wat voegt deze test in mijn situatie toe aan goede leefstijlbegeleiding?
- Wie begeleidt mijn voeding en wanneer is een diëtist of huisarts nodig?
- Welke voortgang volgen we naast mijn gewicht?

Mijn belangrijkste vraag

Begin met een gesprek.

Tijdens een gratis screening bespreken we je vraag en kijken we of het traject bij je past.

Plan een gratis screening



085 760 92 40

info@spine-clinics.nl

Verder lezen

Thuisarts - begeleiding bij overgewicht

Thuisarts - behandelingen bij obesitas

PNOE - onderzoek naar meetbetrouwbaarheid

Deze gids geeft algemene informatie. Je persoonlijke afspraken leggen we vast vóór de start. Bronnen en aanbod gecontroleerd op 2 oktober 2026.