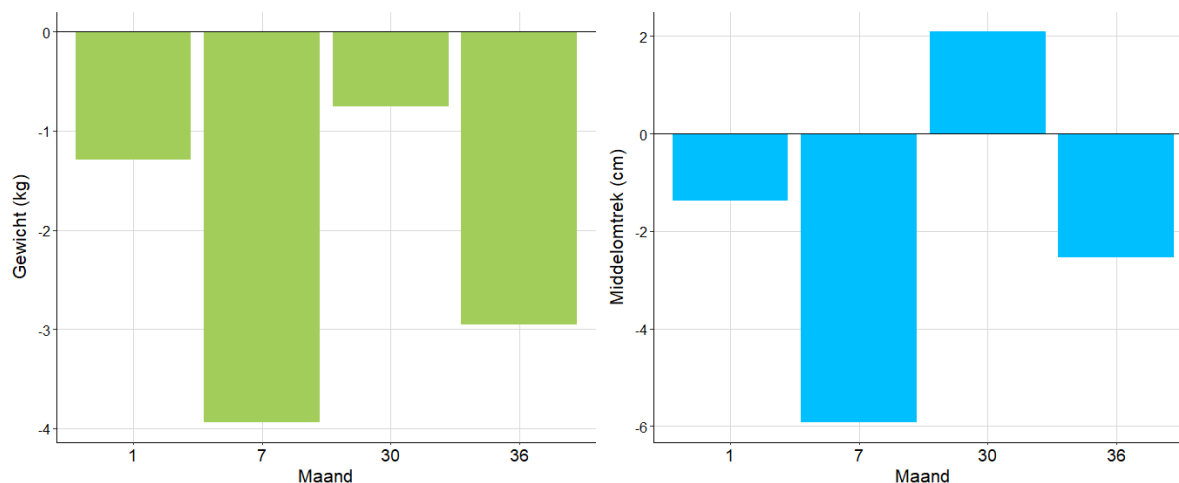


## Al 3,5 jaar fit

In 2019 is het project Bloeizone Bakkeveen gestart en sindsdien worden in Bakkeveen fittesten gehouden om gezondheid en fitheid te meten. Ondertussen hebben 323 inwoners meegedaan, dit is 17% van het totaal aantal inwoners! Gemiddeld verliezen deelnemers 1.5 kg in de eerste maand dat ze meedoen. De deelnemers die na 3 jaar weer langskomen zijn gemiddeld 3 kg afgevallen. Ook de middelomtrek van Bakkeveen wordt slanker, namelijk 1,5 cm na een maand en 2,5 cm na 3 jaar.



Tijdens de fittesten wordt ook wetenschappelijk onderzoek gedaan vanuit de Rijksuniversiteit Groningen. Daarbij wordt gekeken hoe de mentale en lichamelijke gezondheid verandert buiten de fittesten om. Na 1 maand verbeterde de mentale en lichamelijke gezondheid significant. Dit wil zeggen dat mensen minder last hadden van bijvoorbeeld hoofdpijn, stress of vermoeidheid. Ook verlaagden mensen hun bloeddruk en bloedsuiker significant. Helaas hebben we nog weinig gegevens van mensen die al langer meedoen, dus heb jij al eerder aan een fittest deelgenomen en wil je weten hoe je er nu voor staat, kom langs! Je weet niet alleen zelf weer waar je staat, maar helpt ook de wetenschap te ontdekken wat de invloed van 3,5 jaar Bloeizone Bakkeveen is!

Gehele groep (148 deelnemers)	
<b>Geslacht</b>	
Man	41
Vrouw	107
<b>Leeftijdsgroep</b>	
18 t/m 39 jaar	34
40 t/m 64 jaar	61
65 t/m 74 jaar	36
75 jaar en ouder	6
<b>BMI categorie</b>	
Ondergewicht (<18,4)	1
Gezond gewicht (18,5-24,9)	49
Overgewicht (25,0-29,9)	72
Obesitas (>30,0)	26
<b>Middelomtrek</b>	
Gezond (man: < 94cm, vrouw: < 80cm)	22
Centrale obesitas (man: ≥ 94cm, vrouw: ≥ 80cm)	126