



# Gezond eten én afvallen

2EAT onderzoek: deelnemers gezocht!

Wilt u graag lekker in uw vel zitten en wat kilo's kwijtraken? Eet u op dit moment regelmatig vlees, vis en zuivel? En wilt u graag weten hoe u lekker, maar minder dierlijk zou kunnen eten? Dan helpen wij u graag!

U kunt meedoen als u:

- 55 jaar of ouder bent;
- op u zelf woont;
- een BMI van boven de 30 hebt, of een BMI boven de 27 en een middelomtrek van >88 (vrouwen) of >102 (mannen);
- u graag wilt afvallen.

BMI berekenen



Wat houdt het in?

- 8 weken gratis begeleiding
- Kookworkshop
- Begeleiding in regio Amsterdam, Haarlem of Purmerend
- Metingen



Waar gaat het onderzoek over?



Als u interesse heeft om mee te doen kunt u contact opnemen met onze onderzoeker Susanne Wildemast. Dit kan via e-mail ([s.wildemast@hva.nl](mailto:s.wildemast@hva.nl)) of telefonisch via 06-41679606.