



Ik ben te dik. Wat kan ik doen?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-22 jaar

Te dik?

Maak jij je soms **zorgen over je gewicht**? Je bent **niet de enige**.

- Je kan je zorgen maken over **je gezondheid**. Het is moeilijk om te weten [wat een normaal of gezond gewicht is](#). Elk lichaam is anders. Je kan **niet zeggen of iemand gezond is of niet** door alleen naar **gewicht** te kijken.
- Misschien voel je je [onzeker over je lichaam](#) of [schaam je je over je gewicht](#). Hierdoor kan je je meer gespannen en ongelukkig gaan voelen. **Praat erover** met iemand die je vertrouwt of vraag advies aan je huisarts.

Onthoud:

- Er bestaat **niet één type lichaam**
- Mensen verschillen nu eenmaal in [gewicht](#), [lichaamsbouw](#) én [uiterlijk](#)
- Wees lief voor jezelf en je lichaam
- Je waarde hangt niet af van je gewicht of hoe je eruitziet

Wat kan je doen?

Het is vooral belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen.

- Kies voor een [gezond\(er\) voedingspatroon](#)
- **Beweeg voldoende** doorheen de dag.
- Doe dit stap voor stap en gebruik de [voedings-](#) en [bewegingsdriehoek](#) als houvast.
- Probeer ook [voldoende te slapen](#)

Weet je niet goed hoe je dit moet aanpakken? **Ga naar je huisarts of CLB-arts**. Zij kunnen je helpen.

Wat doe je beter niet?

Experimenteren met allerlei **diëten**, maaltijden overslaan, vasten, overgeven, laxemiddelen is **geen goed idee**. Dat is **slecht voor je lichaam** en brengt je **gezondheid in gevaar**.

Wil je weten of een dieet goed is of niet? Gebruik deze [5 vuistregels voor een zinvol dieet](#).

Praat erover



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.



Mail met Awel



Bel met Awel

102. Van maandag tot zaterdag van 16:00-22:00 uur. Woensdag van 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



Ga langs bij JAC

Check het adres en de openingstijden van een JAC in je buurt