



Introductie



*"Let food be thy
medicine
and medicine be thy
food"*

- Hippocrates -





*Mijn missie?
Nederland
gezonder maken!*



Onder redactie van
Dr. Maaïke de Vries
Drs. Tamara de Weijer, huisarts



Met praktijk-voorbeelden

bohn
stafieu
van loghum

**MET
HUISARTS
TAMARA
DE WEEVER**

**Gezonder
Energieker
Slanker**

VOOR JE MAAG & DARMEN

**MET
HUISARTS
TAMARA
DE WEIJER**

**Minder
buikklachten
10 in weken**



van huisarts Tamara de Weijer

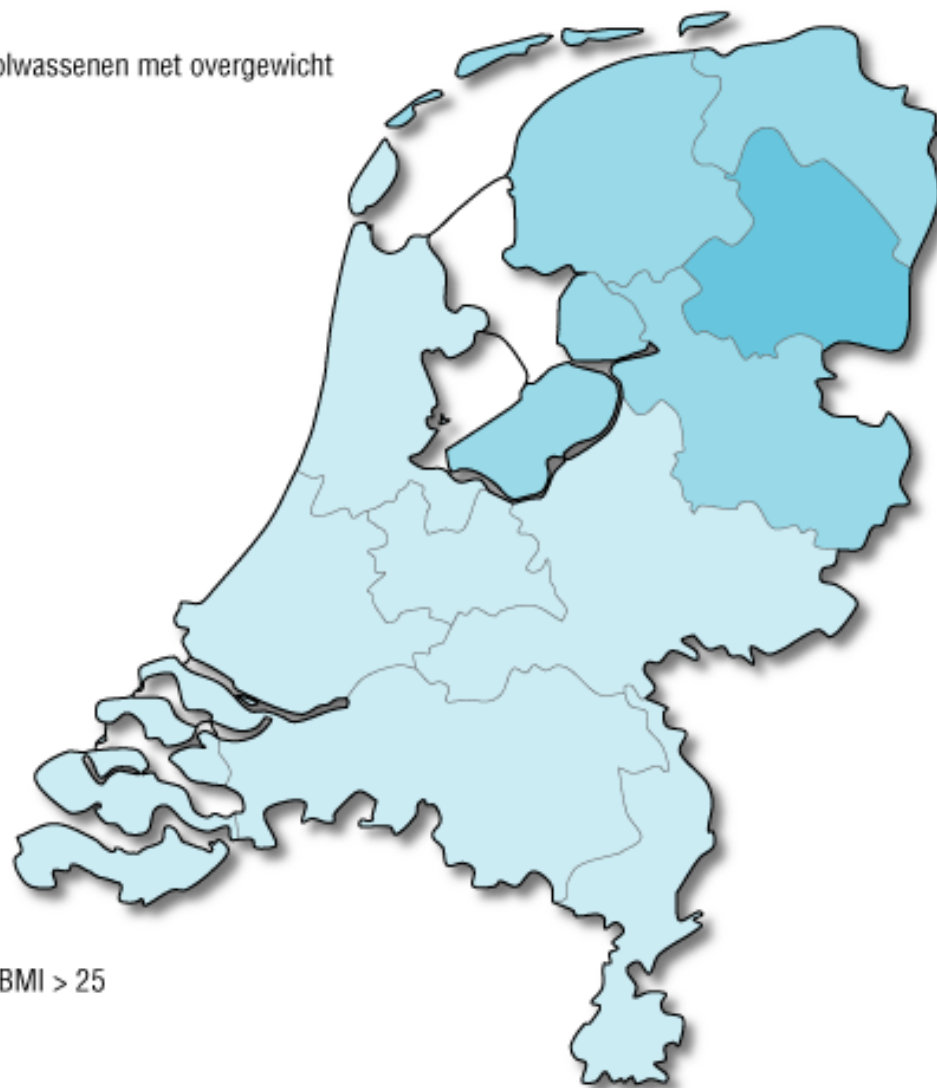
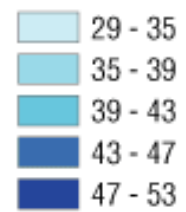


eet, beweeg, slaap & ontspan beter

Overgewicht 1981-1983

per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



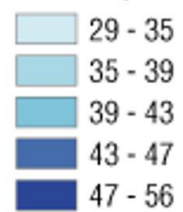
overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

Overgewicht 2011-2013

per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



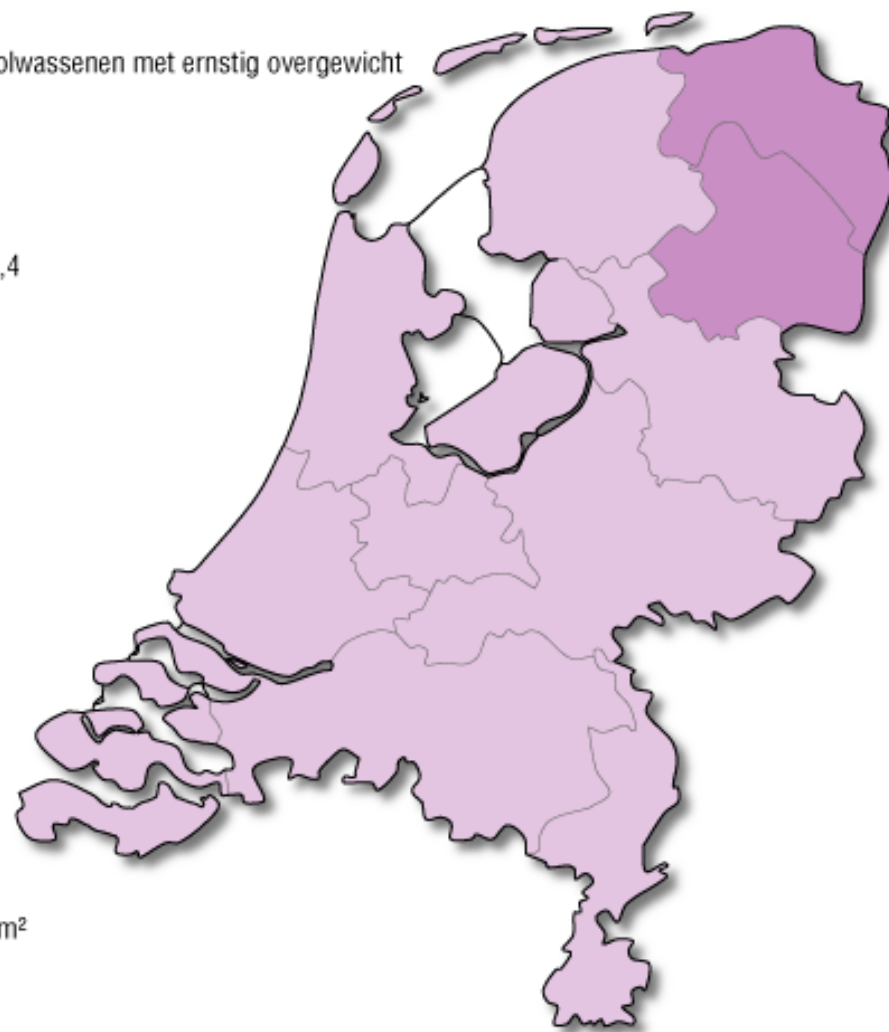
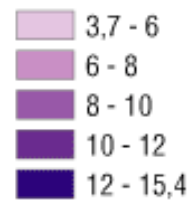
overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

Ernstig overgewicht 1981-1983

per provincie

Percentage volwassenen met ernstig overgewicht



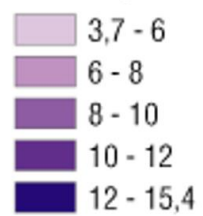
BMI ≥ 30 kg/m²

Bron: CBS

Ernstig overgewicht 2011-2013

per provincie

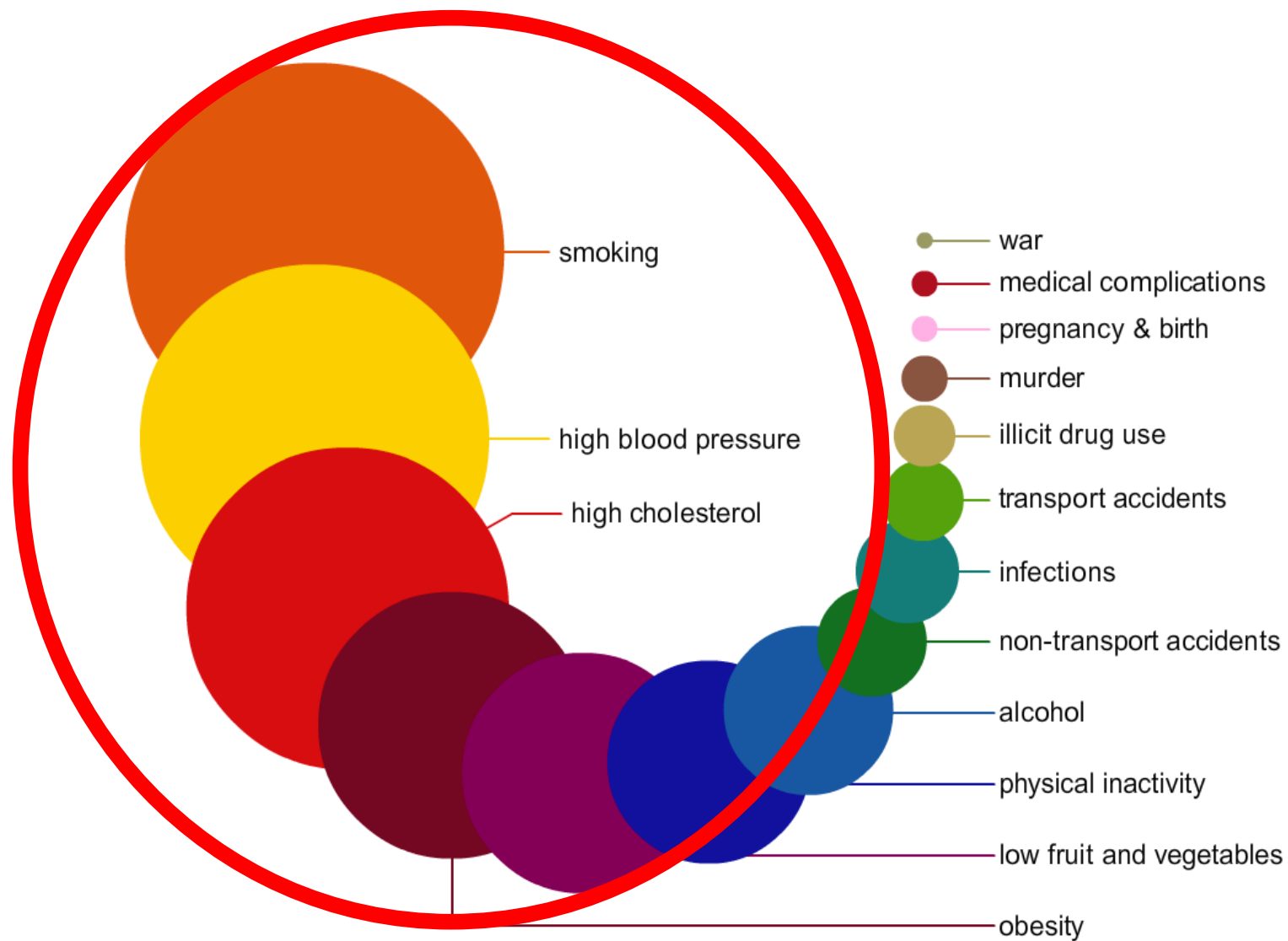
Percentage volwassenen met ernstig overgewicht



BMI $\geq$ 30 kg/m²

Bron: CBS

Risks leading to death in perspective



Bron: NHS Atlas of Risk Tool

BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

LOMA LINDA
CALIFORNIA

NICOYA
COSTA RICA

SARDINIA
ITALY

ICARIA
GREECE

OKINAWA
JAPAN

BLUE ZONE LIFE LESSONS



MOVE NATURALLY



RIGHT TRIBE

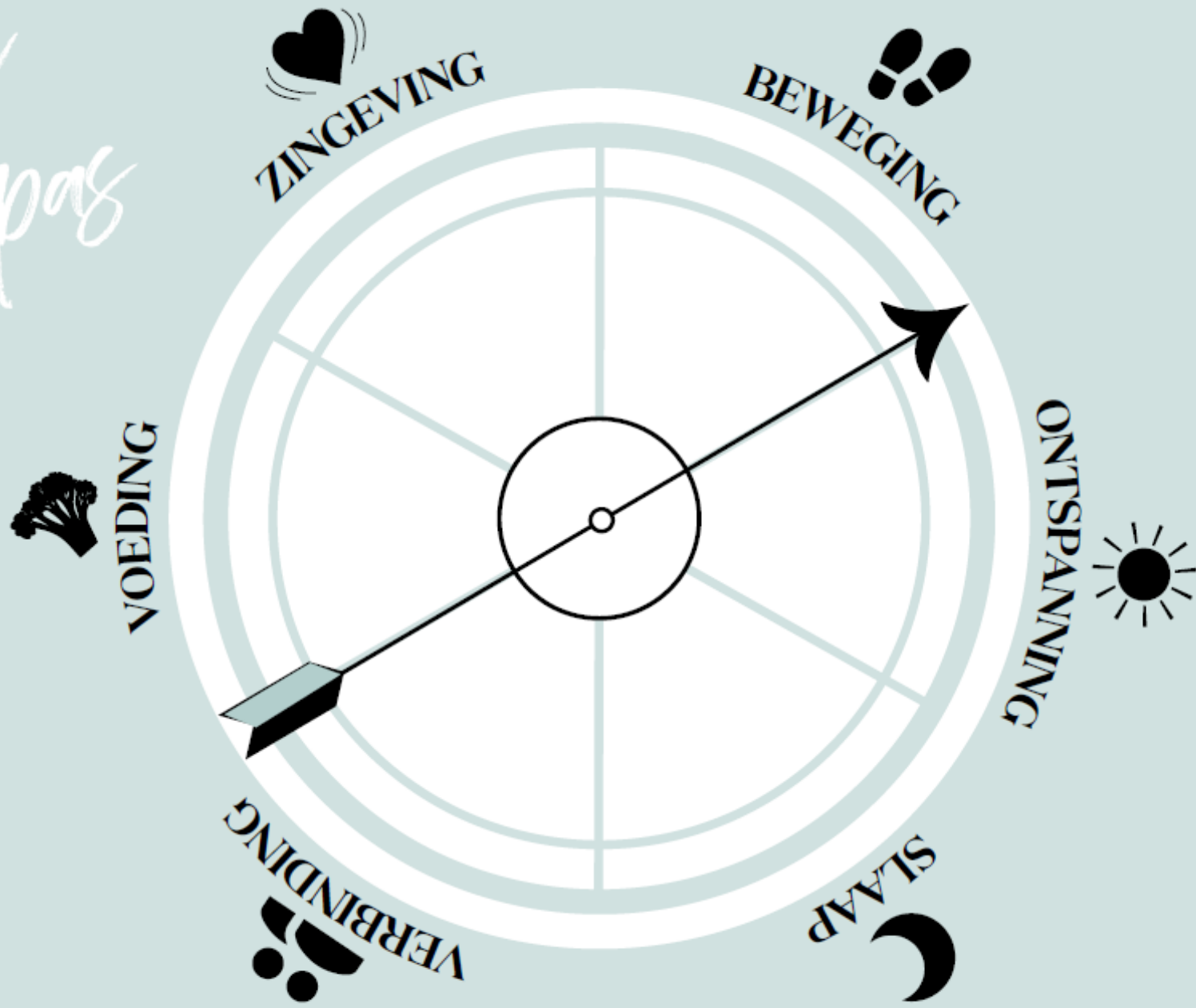


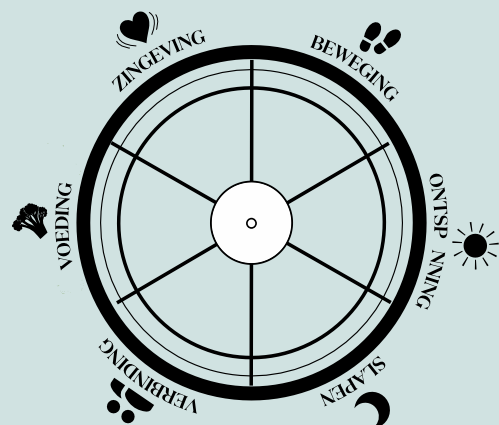
RIGHT OUTLOOK



EAT WISELY

Leefstijl kompas

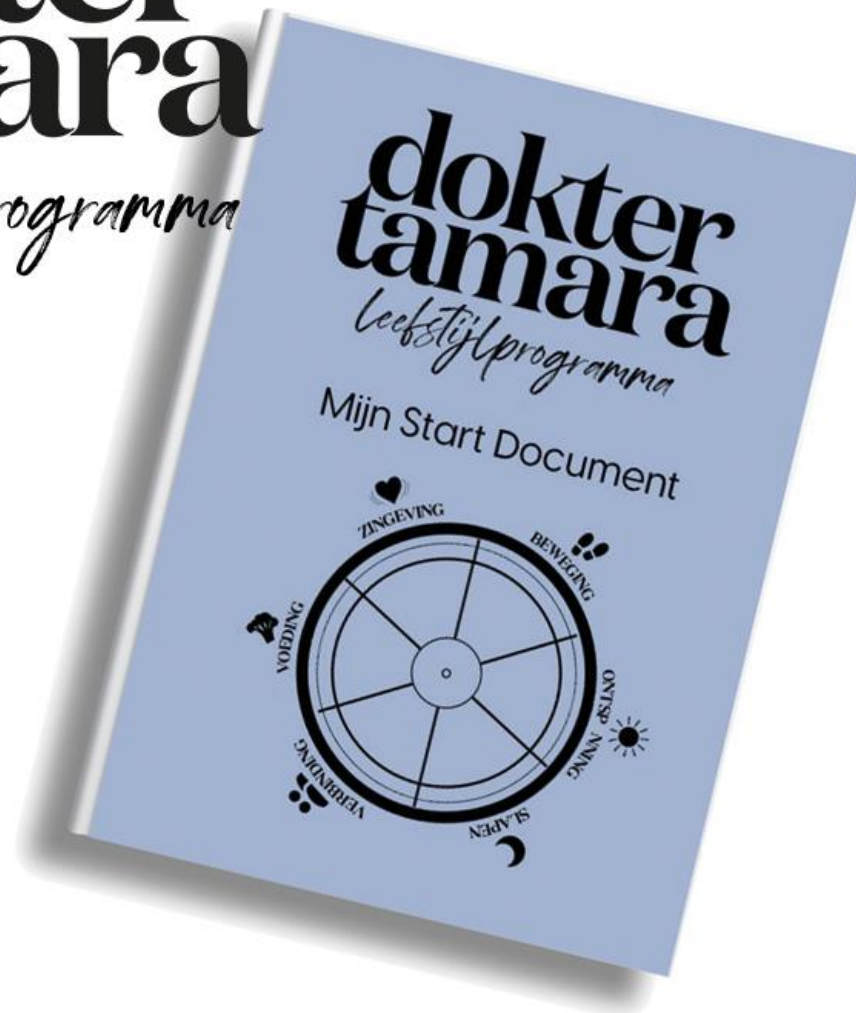




Aan de slag

dokter tamara

leefstijlprogramma



dokter
tamara

het
leefstijlboek

VAN HUISARTS
TAMARA
DE WEIJER

o.

het leefstijl boek

van huisarts Tamara de Weijer



in 4 weken
slanker
fitter en
gelukkiger

eet, beweeg, slaap & ontspan beter