





Medische psychologie

- Gedrag van mensen



Langdurige gedragsverandering/leefstijlverandering

Wat is daarvoor nodig?

1. Inzicht
2. Motivatie
3. Doorzettingsvermogen
4. Psychisch welbevinden
5. Omgeving



1. Inzicht

- Gewoonten en eetbehoefte
- Triggers
- Welke zijn dit voor u?



2. Motivatie

- Wat is uw motivatie?



- Interne vs externe motivatie



3. Doorzettingsvermogen

- Hoe kunt u uw doorzettingsvermogen vergroten?



4. Psychisch welbevinden

- Hoe goed zit je in je vel?



5. Omgeving

- Gezin
- Vrienden
- Werk

Stelling

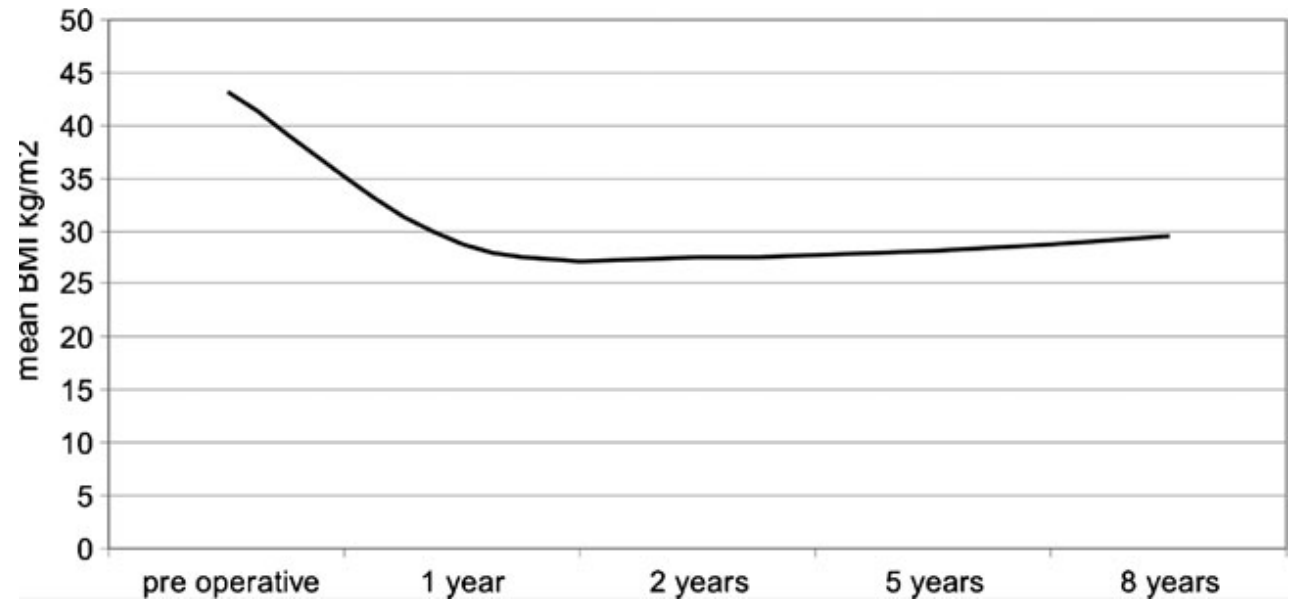
Een keertje zondigen mag

Stelling

De operatie is het belangrijkste om af te vallen

Na de operatie

- Wat gaat er anders zijn?
- Niet voor iedereen hetzelfde





Emotie-eten

- Troost
 - Beloning
 - Verveling
 - Vermoeidheid
-
- Herkent u zich hierin?
-
- Alternatieve manieren om met emoties om te gaan



Zelfbeeld

- Lichaamsbeeld
- Wat u kunt en doet, prestaties
- Karaktereigenschappen
- Seksualiteit



De diëtiste en fysiotherapeut

- Diëtiste
- Fysiotherapeut



Alcohol

- Sneller effect
- Blijft langer in lichaam



Steun van de omgeving

- Van wie is het belangrijk om steun te krijgen?
- Social media



Sociale betekenis van eten in onze maatschappij

- Uiteten na een bariatrische ingreep
- Speciale gelegenheden
- Voorbereiding!

Bedankt en heel veel succes

**YOU
CAN
DO
IT!**

Heeft u nog vragen?



www.mmc.nl