

Think Slim: de dieetstudie

Bedankt voor je interesse!

Erg leuk dat je interesse hebt mee te doen. Je gaat niet alleen de wetenschap tot dienst zijn, maar vooral ook jezelf.

Wat houdt het onderzoek precies in?

Afvallen is moeilijk. De verleiding te eten is overal, en het eten is allemaal erg lekker tegenwoordig. De wetenschap is druk op zoek naar een manier om afvallen makkelijker en degelijker te maken.

Think Slim: de dieetstudie heeft als uitgangspunt dat we handig gebruik zouden moeten maken van technologie. Bijna iedereen heeft tegenwoordig een smartphone. Het lijkt dan ook voor de hand te liggen om die smartphone in te zetten als 'waakhond' die ons kan waarschuwen wanneer we risico lopen iets te gaan snacken.

De effectiviteit van de interventie wordt in deze studie onderzocht.



Hoe werkt het precies?

Dieet & meer

Tijdens de studie zul je een dieet van je eigen keuze volgen! Hiernaast maak je gebruik van een iPhone applicatie & zul je iedere week een sessie op de PC krijgen.



De applicatie

De applicatie werkt via een methode waarbij je meermaals per dag korte vragenlijstjes invult die toegestuurd worden. De vragen hebben betrekking op waar je bent, wat je doet, hoe je je voelt, wat je gaat eten, enzovoorts. De applicatie houdt je antwoorden op die vragen bij & geeft je de mogelijkheid in te zien hoe ze samenhangen met je eetgedrag.

Ook zal de applicatie je automatisch waarschuwen wanneer je je in 'n situatie bevindt waarin risico bestaat dat je iets gaat snacken!

PC sessies

Via de PC zul je korte sessies krijgen waarin je wordt geleerd hoe bepaalde typische gedachten je pogingen om gezonder te eten in de weg kunnen zitten & hoe je daarmee om kunt gaan.

Vertrouwelijkheid

Tijdens de studie wordt **volledig vertrouwelijk** omgegaan met gegevens: alle data komt geanonimiseerd binnen en wordt vertrouwelijk verwerkt.

Vragen? Mail een van de onderzoekers, drs. Bastiaan Boh, via bastiaan.boh@maastrichtuniversity.nl, of bel hem via 043 38 81490 (tijdens kantoor uren).

Hoe ga ik van start?

Periode

De studie zal plaatsvinden in een periode van iets meer dan 8 weken tussen medio januari en begin mei.

Kennismaking

Om te kijken of je kunt meedoen met de studie, dien je de volgende vragenlijst in te vullen:

[Klik hier om naar de vragenlijst te gaan](#)

Helaas kan niet iedereen deelnemen. Wanneer je voldoet aan één of meer van de volgende criteria, zul je helaas niet mee kunnen doen:

- Zwangerschap.
- Geen iPhone in bezit.
- Lijden aan een eetstoornis.
- Het volgen van een gestructureerd dieet onder begeleiding van bijvoorbeeld een instelling of diëtiste.
- Het slikken van medicijnen die de eetlust sterk beïnvloeden.
- Lijden aan diabetes-2.

Na het invullen van de lijst zul je op korte termijn door een van de onderzoekers benaderd worden (via e-mail en telefoon).

Vergoeding

Er zijn geen kosten verbonden aan de dieetstudie. Sterker nog, na voltooiing ontvang je €50,-! Ook krijg je een extra €20,- bij voltooiing van de nameting.

