

Heb je interesse om deel te nemen aan deze studie?

Contacteer dan:

jen.vanherle@uhasselt.be

BIOMED
Biomedisch onderzoekscentrum
Universiteit Hasselt
Agoralaan, Gebouw A
B-3590 Diepenbeek



**Optimaliseer je
trainingseffecten
door zitgedrag
aan te pakken!**



Wilt u uw bijdrage leveren en de
wetenschap een handje helpen?

Dan zijn wij op zoek naar u!

Contact: jen.vanherle@uhasselt.be

Contact: jen.vanherle@uhasselt.be

Contact: jen.vanherle@uhasselt.be

Praktisch

Screeningsbezoek






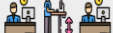

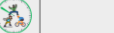
Tijdens het **eerste bezoek** (ca. 1.5h) krijgt u alle studie informatie, en kan u vragen stellen.

Indien u beslist om deel te nemen, wordt er een activiteitenmeter op uw been geplakt die u 7 dagen dient te dragen om na te gaan of u in aanmerking komt om deel te nemen.

Start van de studie

Tijdens het **tweede studiebezoek** (ca. 3h) zal uw cardiometabole gezondheid gemeten worden alsook het energieverbruik in verschillende situaties.

Interventiefases (3 dagen)

Interventiedag 1	Interventiedag 2	Testdag
		
		
		

Tijdens de interventiefases volgt u bovenstaande patronen op uw werk. De trainingssessie in groep 2&3 zal doorgaan in het onderzoekscentrum. Op de derde dag meten we de cardiometabole effecten van de verschillende patronen.

Doel van de studie

Dat regelmatig sporten gezond is, weet inmiddels iedereen. Maar een training is slechts een klein deel van de dag. Nieuw onderzoek wijst erop dat de rest van de dag er ook toe doet.

Wat bijvoorbeeld als de rest van de dag voornamelijk zittend wordt doorgebracht? Het blijkt dat gezondheidsvoordelen na een trainingssessie dan sterk verminderd zijn.

Om echt alles uit uw training te halen, is het belangrijk om hier verder onderzoek naar te doen.

Wat is cardiometabole gezondheid?

Lichaamssamenstelling

Hart- en vaatfunctie

Inspanningscapaciteit

Spijvertering

Belang van cardiometabole gezondheid

Een slechte cardiometabole gezondheid verhoogt niet alleen het risico op het krijgen van aandoeningen zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten, maar verhoogt ook het risico op vroegtijdige sterfte.

Wie zoeken we?

Mensen tussen 30 en 65 jaar die hoofdzakelijk een zittend beroep uitoefenen.

Deelnemers mogen geen cardiometabole ziektes zoals suikerziekte of hart- en vaatziekten hebben.



Voordelen van studie deelname

U krijgt een goed beeld van uw fysieke activiteitsniveau

U krijgt inzicht in enkele belangrijke cardiometabole parameters

U krijgt geïndividualiseerd advies over hoe uw activiteitenpatroon kan verbeteren

U zal een cadeaubon van €30 ontvangen