

Stellingen behorende tot het proefschrift

“mHealth, an innovative approach in periconception care”

1. Het mHealth coachingsprogramma Slimmer Zwanger verbetert de inname van foliumzuur (26%), groente (38%) en fruit (56%) bij vrouwen tijdens de periconceptieperiode. *Dit proefschrift.*
2. Vrouwen, waarvan ook de man deelneemt aan Slimmer Zwanger, vertonen na 6 maanden coaching betere voedings- en leefstijlgewoonten dan vrouwen die zonder man deelnemen. *Dit proefschrift.*
3. Coaching door Slimmer Zwanger vergroot de kans op zwangerschap bij zowel fertiele als subfertiele paren. *Dit proefschrift.*
4. Ongezonde periconceptionele voedings- en leefstijlgewoonten van de vrouw zijn geassocieerd met een vertraagde embryonale groei. *Dit proefschrift.*
5. De bewustwording van het belang van een gezonde voeding en leefstijl kan bij zowel patiënten als zorgverleners worden verbeterd met mHealth. *Dit proefschrift.*
6. Non-communicable diseases are the biggest global killers today. *World Health Organization (2008).*
7. The food you eat can be either the safest and most powerful form of medicine or the slowest form of poison. *Ann Wigmore.*
8. Your genetics load the gun. Your lifestyle pulls the trigger. *Mehmet Oz.*
9. Artsen kunnen met de meest geavanceerde technologie overweg, maar Powerpoint blijft vaak nog lastig.
10. Als medici en technici dezelfde taal spreken, kunnen innovatie en implementatie veel sneller verlopen.
11. Je moet altijd oppassen. *Bram van Dijk*

Matthijs Reinoud van Dijk