

Stellingen behorende bij het proefschrift

Prevention of weight gain among overweight adults

Development and evaluation of a computer-tailored self-regulation intervention

1. In een interventie gericht op preventie van gewichtstoename bij volwassenen met overgewicht, mag een component die zich richt op het verhogen van de motivatie voor gewichtsmanagement niet ontbreken. *(dit proefschrift)*
2. Een positieve intentie voor preventie van gewichtstoename gaat niet altijd samen met een positieve intentie voor gedrag dat nodig is om gewichtstoename te voorkomen. *(dit proefschrift)*
3. Een interventie baseren op meerdere theorieën voor gedragsverandering is geen garantie voor succes. *(dit proefschrift)*
4. Er is meer onderzoek nodig naar hoe zelfregulatie componenten effectief en efficiënt in web-based interventies kunnen worden geïmplementeerd. *(dit proefschrift)*
5. Als mensen willen voorkomen dat zij zwaarder worden, maken zij liever een verandering in hun voedingsgedrag dan dat zij meer gaan bewegen. *(dit proefschrift)*
6. Van ongezonde snacks die op armlengte afstand (70 cm) staan, wordt minder gegeten dan van snacks die op 20 cm afstand staan. (Maas, 2011)
7. Als mensen weten dat de informatie ergens bewaard wordt, wordt beter onthouden wáár deze te vinden is dan wát er te vinden is. (Sparrow, 2011)
8. De gunstige effecten van vakantie op ervaren gezondheid en welzijn zijn slechts van korte duur. (De Bloom, 2009)
9. Met de juiste kennis zouden lokale verloskundigen een belangrijke rol kunnen spelen bij de reductie van SOA en HIV in Ghana.
10. Het (deels) vervangen van de inname van dierlijke producten door plantaardige producten is niet alleen gezonder maar ook een eenvoudige manier om je ecologische voetafdruk te verlagen.
11. "Alle waarheden zijn gemakkelijk te begrijpen zodra zij eenmaal zijn ontdekt. Het punt is ze te ontdekken" (G. Galilei, 1564-1642)