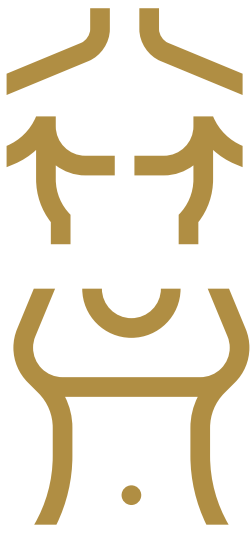
1.8 MILJOEN BELGEN MET EEN GEZOND GEWICHT KAMPT MET OVERTOLLIG LICHAAMSVET

Wat is een gezond lichaamsvetpercentage?



mannen

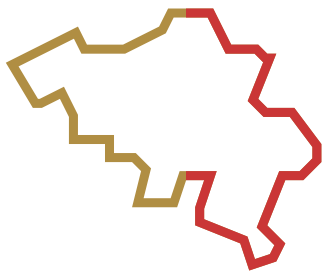
tot 34 jaar: 15 - 20 %

34+: 18 - 25 %

vrouwen

tot 34 jaar: 28 - 32 %

34+: 30 - 35 %



51% van de Belgen is te zwaar

7/10

heeft overmatig lichaamsvet

1/5

Belgen met een normaal gewicht heeft overmatig lichaamsvet



21,6 %

mannen met een normaal gewicht heeft overmatig lichaamsvet

19,3%

vrouwen met een normaal gewicht heeft overmatig lichaamsvet

RESULTATEN UIT: VN HUMAN DEVELOPMENT INDEX & IVOX ONDERZOEK OVERGEWICHT EN OBESITAS PRONOKAL