

1,8 miljoen Belgen met een gezond gewicht kampt met overtollig lichaamsvet

Nieuwe behandeling PnKDefine pakt overmatig lichaamsvet aan en verbetert de lichaamssamenstelling

Antwerpen, 3 maart 2020 – Geen overgewicht en toch ongezond? Zelfs wie goed scoort op de Body Mass Index (BMI) en dus niet zwaarlijvig is, kan een te hoog vetpercentage hebben, wat een negatieve invloed heeft op de algemene levenskwaliteit en gezondheid. 1 op 5 volwassen Belgen met een normaal gewicht (BMI tussen 18 en 25) heeft namelijk toch een teveel aan lichaamsvet. Iedereen weet intussen dat overgewicht en obesitas een negatieve impact hebben op de gezondheid. Maar ook het belang van een gezond vetpercentage, ongeacht het getal op de weegschaal, is niet te onderschatten. Overmatig lichaamsvet wordt immers rechtstreeks in verband gebracht met een verhoogd risico op hoge bloeddruk, cardiovasculaire aandoeningen, diabetes en kanker.

PronoKal Group, die eerder al een medische behandeling voor overgewicht en obesitas ontwikkelde, lanceert vandaag **PnKDefine** in België. Deze nieuwe medische behandeling werd speciaal ontworpen voor mensen met een normaal BMI of licht overgewicht die hun vetpercentage willen verlagen. Wie de methode volgt, valt in vijf weken tijd tot 5 kilogram lichaamsvet af. De lichaamscompositie verbetert doordat de spiermassa stijgt en het overtollig vetpercentage daalt.

Gezond gewicht en gezond vetpercentage in cijfers

Dat maar liefst de helft (51%) van de Belgen te zwaar is, bleek al eerder uit [resultaten](#) van onderzoeksbureau iVox. Een gezond gewicht wordt uitgedrukt in BMI-cijfers (tussen 18 en 25: gezond gewicht, >25: overgewicht, >30: obesitas). Dat het berekende BMI niet de enige indicator is voor een gezond lichaam bewijzen de cijfers uit de [Human Development Index van de VN](#). Hieruit blijkt dat maar liefst 7 op 10 volwassen Belgen (72,5%) kampt met overmatig lichaamsvet. Dit wil dus zeggen dat 1 op 5 Belgen met een normaal gewicht toch overtollig lichaamsvet heeft.

Hoe overmatig lichaamsvet berekenen

Een gezond vetpercentage is afhankelijk van geslacht en leeftijd. Voor een gemiddelde man (dus geen topsporter) varieert dit tussen tien en twintig procent, voor een gemiddelde vrouw tussen twintig en dertig procent. Er zijn verschillende manieren om het percentage lichaamsvet te berekenen. Zo kan men beroep doen op een huidplooiometer of op een intelligente weegschaal die door middel van pijnloze stroomimpulsen de spier- en vetmassa analyseert. Ook de taille-lengte-ratio en de taille-heup-ratio zijn goede indicatoren voor mogelijke probleemzones waar plaatselijk vet zich ophoopt.

PnKDefine-Methode

Onder begeleiding van een multidisciplinair team bestaande uit een arts, diëtiste en bewegingscoach, wordt een gepersonaliseerd programma voor gewichtsverlies van vijf weken opgesteld. De lichaamssamenstelling verbetert doordat overmatig lichaamsvet wordt afgebroken, terwijl de spiermassa opbouwt. Met behulp van een intelligente weegschaal, die geleverd wordt met hoogwaardige PnK-producten, worden de persoonlijke vooruitgang, gewicht, spiermassa en lichaamsvet automatisch bijgehouden.

De PnKDefine-Methode bestaat uit twee stappen. In de ketogene stap (21 dagen) ondergaat het lichaam een natuurlijke detox van koolhydraten en suikers. Het lichaam zal nu vet aanspreken als belangrijkste energiebron. Dit zorgt ervoor dat, in combinatie met de opname van hoogkwalitatieve eiwitten en een

gepersonaliseerd trainingsschema, plaatselijk opgehoopt vet verdwijnt, zonder dat men spiermassa verliest.

Tijdens de stap van de metabole aanpassing (15 dagen) worden de verschillende voedselgroepen stap voor stap terug geïntroduceerd. Ook de intensiteit van de lichaamsbeweging wordt tijdens deze stap opgedreven.

Beweging is een must

Een op maat gemaakt bewegingsprogramma, dat een combinatie van lichaamsversterkende en cardiovasculaire oefeningen inhoudt, wordt opgesteld om plaatselijk vet te verbranden. De oefeningen zijn gericht op het aanpakken van de zones waar zich het meeste vet ophoopt en zijn aangepast aan het startniveau van de patiënt. De oefeningen zijn terug te vinden in de PnKDefine-app en worden geïllustreerd met behulp van video's.

De behandeling is enkel op medisch voorschrift verkrijgbaar bij meer dan 300 PronoKal gespecialiseerde artsen. Wie wil starten met de PnKDefine-Methode kan contact opnemen met info.belgie@pronokal.com of surfen naar www.pronokal.com.

Over PronoKal Group

PronoKal Group is een internationale groep, die een medische behandeling heeft ontwikkeld voor overgewicht en obesitas en de brug maakt naar een gezonde levensstijl. De groep is wereldwijd actief in meer dan 15 landen, met het hoofdkantoor in Spanje. In België werd de PnK-methode® bekend in 2012, toen Bart De Wever er 50 kilogram door afviel. De producten worden enkel op doktersvoorschrift afgeleverd, en de patiënten worden begeleid door diëtisten en bewegingscoaches.

Resultaten kunnen enkel gebruikt worden voor persartikels mits vermelding van PronoKal Group.

Voor meer informatie en interviewaanvragen, gelieve contact op te nemen met:

Wavemakers PR & Communications

Mailien Nguyen

+32 (0)472 38 49 51

mailien@wavemakers.eu