

# Development, implementation and evaluation of a weight gain prevention programme

## Citation for published version (APA):

Kwak, L. N. (2007). *Development, implementation and evaluation of a weight gain prevention programme*. Universiteit Maastricht.

## Document status and date:

Published: 01/01/2007

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

**THE NHF-NRG  
IN BALANCE-PROJECT  
LYDIA NADINE KWAK**

## STELLINGEN

behorende bij het proefschrift  
The NHF-NRG In Balance-project  
Lydia Nadine Kwak

1. Deelname aan het NHS-NRG In Balans-project leidt tot een gemiddeld lagere vetmassa bij de deelnemers (dit proefschrift).
2. Een toename in de motivatie ten aanzien van actief transport naar het werk, uit zich niet noodzakelijkerwijs in een toename in het daadwerkelijke gedrag (dit proefschrift).
3. In tegenstelling tot de effectiviteit op korte termijn, is de lange termijn effectiviteit van implementatie intenties om trapgebruik te bevorderen afhankelijk van de motivatie om het gedrag uit te voeren (dit proefschrift).
4. Persoonlijke feedback en advies over de gemeten lichaamssamenstelling wordt als interessanter ervaren dan persoonlijk advies over de gedragingen die tot deze lichaamssamenstelling leiden (dit proefschrift).
5. Het voorkómen van gewichtsstijging als programmadoel is te complex om het Intervention Mapping protocol onaangepast op toe te passen.
6. Het uitvoeren van een werkplekinterventie vereist veel werk tussen de bedrijven door.
7. Voor een optimale multidisciplinaire samenwerking is het noodzakelijk dat het behalen van het uiteindelijke doel belangrijker wordt gevonden dan het profileren van de eigen discipline.
8. Een goede onderzoeker is niet alleen geïnteresseerd in de statistische significantie van zijn/haar bevindingen, maar buigt zich tevens over de relevantie ervan.
9. Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out (Robert Collier, 1885-1950).
10. If life gives you lemons, make lemonade (Dale Carnegie, 1888-1955).