



Mijn lipoedeem

BOEK

Jouw persoonlijke Lipoedeem
E-book & Journal

Inhoud

- 01 Introductie
- 02 Wat is lipoedeem
- 03 Lipoedeem fases
- 04 Lipoedeem checklist
- 05 Behandelopties
- 06 Voeding
- 07 Ontstekingsremmende voedingschecklist
- 08 Work-out
- 09 30-daagse uitdaging
- 10 Persoonlijke ervaring
- 11 Persoonlijke ervaring
- 12 Deel jouw verhaal
- 13 Compressietherapie
- 14 Compressie kleding benen
- 15 Compressie kleding armen
- 16 Compressie leggings
- 17 Compressie leggings
- 18 Maak jouw routine compleet
- 19 Hoe meet je jezelf op?
- 20 Onderhoud van je compressiekleding
- 21 Tips voor je mentale gezondheid
- 22 De kracht van positieve gedachten
- 23 Jouw gedachten
- 24 Ruimte voor jezelf
- 25 Bedankt





Hoofdstuk

1

Wat is Lipoeedem

Fasen

Behandeling



Inleiding

Het doel van dit e-book is om alle belangrijke informatie over lipoedeem overzichtelijk op een plek samen te brengen. dit e-book biedt informatie over voeding, persoonlijke verhalen, behandelingen, praktische tips en nog veel meer.

Je kunt dit e-book ook gebruiken om je eigen ervaringen en notities op te schrijven, je voeding bij te houden en eventueel deel te nemen aan een 30-daagse challenge.

Samen kunnen we meer bewustwording creëren en van lipoedeem een wereldwijd erkend onderwerp maken.

Jij bent een LIPODEEMHELD!



Vergeet niet te delen!

Wanneer u dit pictogram ziet, maak dan een screenshot van de pagina, vul de gegevens in, deel deze op uw sociale media en tag @lipoelasticbenelux.

A top-down photograph of two women lying on their stomachs on a light-colored, textured rug over a wooden floor. The woman on the left is wearing a white sweater and dark leggings, holding a white mug of coffee. The woman on the right is wearing a dark blue sweater and is barefoot, with a white mug of coffee nearby. A white text box is centered over the image.

We leggen uit wat
lipoedeem, hoe je het kunt
herkennen en welke klachten
erbij horen. Daarnaast delen
we de verschillende
behandelmogelijkheden om
de klachten van lipoedeem
te verlichten



Lipoedeem is niet gewoon vet het is een chronische aandoening

- Lipoedeem is een chronische vetverdelingsstoornis. De aandoening komt voornamelijk voor in de benen en armen. De handen en voeten blijven meestal gespaard.
- Lipoedeem treft bijna uitsluitend vrouwen. De exacte oorzaak is nog niet volledig bekend. Erfelijkheid en hormonale veranderingen, zoals tijdens de pubertijd, zwangerschap of menopauze, lijken een belangrijke rol te spelen.
- Voeding en beweging veroorzaken of genezen lipoedeem niet. Een gezonde leefstijl kan echter wel helpen om bepaalde klachten te verminderen en je algehele gezondheid te ondersteunen.
- Mensen met lipoedeem worden helaas niet altijd serieus genomen. Dit kan voorkomen binnen hun omgeving, maar soms ook door zorgverleners.
- Een vroege diagnose en behandeling zijn belangrijk. Hiermee kan de progressie van lipoedeem worden vertraagd en de kwaliteit van leven aanzienlijk worden verbeterd.



Vergeet niet te delen!

HOE HEB JIJ ONTDEKT DAT JE LIPOEDEEM HEBT OF HOE BEN JE AAN JE DIAGNOSE GEKOMEN?

De 3 fasen van lipoeedeem

Lipoedeem kan zich op verschillende manieren uiteten. Zowel de plaats waar de aandoening voorkomt als de ernst van de klachten kunnen verschillen. over het algemeen wordt lipoedeem ingedeeld in drie fasen.

Fase 1

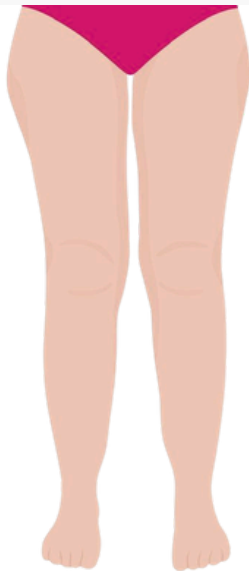
De huid voelt overwegend glad aan.
de huid kan lich onregelmatig bobbelig zijn.
De bovenbenen worden voller

Fase 2

Toegenomen vetophoping
De huid vertoont offenheden en verdikkingen.
Pijn en gevoeligheid nemen toe.

Fase 3

Ernstig verhard onderhuids vetweefsel.
diepe huidplooien en duidelijke vervorming van de huid.
grote vetplooien ontstaan.



HOE ERVAAR JIJ JOUW LIPOEDEEM?



Vergeet niet te delen!



Heb ik lipodeem?

Er zijn verschillende kenmerken en symptomen die kunnen wijzen op lipodeem. Met behulp van onderstaande checklist kun je een eerste zelftest doen. Hoe meer vakjes je kunt aanvinken, hoe groter de kans dat je lipodeem hebt.

Let op: Deze checklist is uitsluitend bedoeld als hulpmiddel en vervangt geen medische diagnose. Denk je dat je lipodeem hebt? Neem dan altijd contact op met een arts of medisch specialist.

CHECKLIST

Vink de symptomen aan die op jou van toepassing zijn:

- ☐ Geen gewichtsverlies ondanks dieet en beweging
- ☐ Het bovenlichaam is slanker dan het onderlichaam
- ☐ Neiging tot blauwe plekken
- ☐ Pijnlijke en rusteloze benen
- ☐ Opzwellen van de benen gedurende de dag
- ☐ Een zwaar gevoel in de benen
- ☐ Pijn bij aanraking van de ledematen
- ☐ Handen en voeten zijn niet opgezwollen
- ☐ Vrouwelijke familieleden hebben vergelijkbare symptomen
- ☐ Pijnlijke en rusteloze benen



Vergeet niet te delen!

Behandeling

Er zijn verschillende manieren om lipoedeem te behandelen. Wij bespreken de meest voorkomende behandelmogelijkheden:

Conservatieve therapieën

De volgende maatregelen zijn voornamelijk gericht op het tegengaan van vochtophoping en het opnieuw stimuleren van de lymfestroom. Hierdoor kunnen zwellingen in de armen en benen verminderen en krijgen patiënten meer bewegingsvrijheid terug.

Manuele lymfedrainage (MLD)

Deze behandeling wordt gebruikt om opgehoopt vocht in de weefsels af te voeren. De aangedane lichaamsdelen worden gemasseerd om de lymfedrainage te stimuleren. Deze methode kan de omvang van de aangedane gebieden en pijnklachten verminderen.

Compressietherapie

De basis van de behandeling is het dagelijks dragen van compressiekleding. Compressiekleding verhoogt de druk op de weefsels, waardoor pijn wordt verlicht en oedeem wordt verminderd. Compressiekleding is verkrijgbaar in verschillende uitvoeringen voor de aangedane lichaamsdelen.

Liposuctie

Conservatieve behandelingen bieden meestal slechts tijdelijke verlichting van de klachten. Tijdens een chirurgische ingreep worden de afwijkende vetcellen onder de huid verwijderd door middel van liposuctie. Ook na de operatie wordt het dragen van compressiekleding aanbevolen om een langdurig resultaat te behouden.



Hoofdstuk

2

Voeding

Fitness

Persoonlijke
verhalen

A woman with long dark hair is standing in a bathroom, looking at her reflection in a large, ornate oval mirror. She is wearing a red bikini top and black bottoms. Her reflection is visible in the mirror. The bathroom has white tiled walls and a light blue tiled floor. A potted plant is visible in the foreground. A white text box is overlaid on the image, containing Dutch text.

Dit hoofdstuk geeft advies over
een ontstekingsremmend
voedingspatroon, activiteiten die
het lymfestelsel ondersteunen en
wat je kunt doen in je dagelijks
leven.



Voeding

Voeding speelt een essentiële rol bij het omgaan met lipooedeem. Wat je eet kan invloed hebben op hoe en wanneer je lichaam last krijgt van oedeem (zwellings).

Bepaalde voedingsmiddelen, zoals suiker en sterk bewerkte producten, kunnen ontstekingen verergeren. Dit kan bijdragen aan zwelling en ongemak. Een ontstekingsremmend voedingspatroon werkt juist het tegenovergestelde: het is gebaseerd op verse groenten en fruit en voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten, die helpen om ontstekingen in het lichaam te verminderen.

Wat is een ontstekingsremmend voedingspatroon?

Een goed voorbeeld hiervan is het mediterrane voedingspatroon. Door de nadruk op plantaardige voedingsmiddelen en gezonde oliën is aangetoond dat dit voedingspatroon ontstekingen kan verminderen en de cardiovasculaire gezondheid kan ondersteunen.

Voedingsmiddelen om te eten



- tomaten
- olijfolie
- groene bladgroenten
- noten
- vette vis
- fruit

Voedingsmiddelen om te vermijden



- geraffineerde koolhydraten
- friet, gefrituurde kip
- rood vlees
- margarine
- suikerhoudende dranken
- alcohol

Ontstekingsremmende voedingschecklist

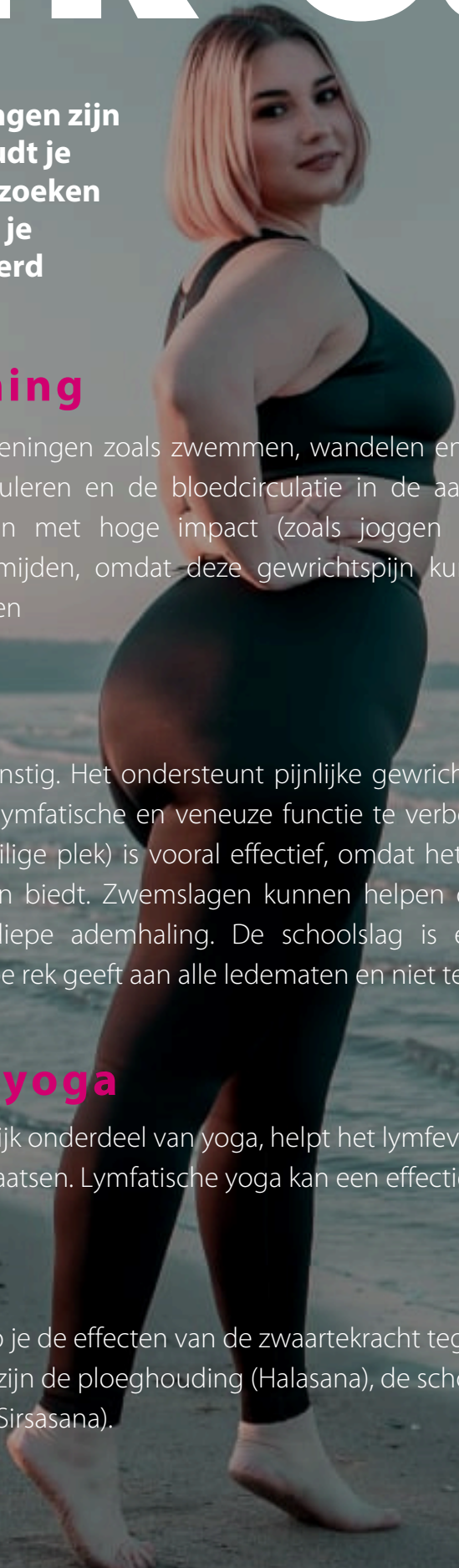
- ☐ Tomaten
- ☐ Appels
- ☐ Tofu
- ☐ Bruine rijst
- ☐ Havermost
- ☐ Zalm
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Vergeet neit
de delen !

VUL DE CHECKLIST AAN MET JE EIGEN SUGGESTIES,
MAAK EEN SCREENSHOT EN TAG
@LIPOELASTICBENELUX.

Work-out



Dagelijkse lichaamsbewegingen zijn goed voor iedereen. Het houdt je gewrichten soepel en onderzoeken hebben aangetoond dat het je mentale gezondheid verbetert

01 Aerobe training

Bij lipoeedeem worden aerobe oefeningen zoals zwemmen, wandelen en fietsen aanbevolen, omdat ze de lymfedrainage stimuleren en de bloedcirculatie in de aangedane ledematen verbeteren. Intensieve oefeningen met hoge impact (zoals joggen en stepaerobics) of contactsporten kun je beter vermijden, omdat deze gewrichtspijn kunnen verergeren en blauwe plekken kunnen veroorzaken

02 Zwemmen

Bewegen in water is bijzonder gunstig. Het ondersteunt pijnlijke gewrichten en de druk van het water op de benen helpt de lymfatische en veneuze functie te verbeteren. Wandelen in water tot borsthoogte (op een veilige plek) is vooral effectief, omdat het een geleidelijke en pijnloze compressie van de benen biedt. Zwemslagen kunnen helpen de spierspanning te verbeteren en stimuleren een diepe ademhaling. De schoolslag is een van de betere zwemslagen, omdat deze een diepe rek geeft aan alle ledematen en niet te belastend is

03 Lymfatische yoga

Middenrifademhaling, een belangrijk onderdeel van yoga, helpt het lymfevocht vanuit de benen en armen richting het hart te verplaatsen. Lymfatische yoga kan een effectief hulpmiddel zijn bij het omgaan met lipoeedeem.

OMGEKEERDE HOUDINGEN

Door het lichaam om te keren, help je de effecten van de zwaartekracht tegen te gaan. Enkele voorbeelden van deze houdingen zijn de ploeghouding (Halasana), de schouderstand (Sarvangasana) en de hoofdstand (Sirsasana).

30 Dagen CHALLENGE

1 5.000 steps	2 5.000 Stappen	3 5.000 Stappen	4 5.000 Stappen	5 Rustdag
6 6.000 Stappen	7 6.000 Stappen	8 6.000 Stappen	9 6.000 Stappen	10 Rustdag
11 7.000 Stappen	12 7.000 Stappen	13 7.000 Stappen	14 7.000 Stappen	15 Rustdag
16 8.000 Stappen	17 8.000 Stappen	18 8.000 Stappen	19 8.000 Stappen	20 Rustdag
21 9.000 Stappen	22 9.000 Stappen	23 9.000 Stappen	24 9.000 Stappen	25 Rustdag
26 10.000 Stappen	27 10.000 Stappen	28 10.000 Stappen	29 10.000 Stappen	30 Rustdag

Begin met het zetten van 5.000 stappen per dag gedurende één week en voeg vervolgens elke week 1.000 stappen per dag toe, totdat je 10.000 stappen per dag bereikt.

VERGEET NIET OM ÉÉN DAG TE NEMEN OM TE ONTSPANNEN EN DEEL JE VOORUITGANG MET ONS!!



Vergeet niet te delen !

Xanthia



Toen ik opgroeide in Australië, waren de schoonheidsidealen erg streng. Als je slank was, werd je als mooi beschouwd. Ik was tot mijn twaalfde een vrij slank kind, maar daarna begonnen mijn dijen steeds verder te groeien, tot het punt waarop mensen opmerkingen maakten over mijn lichaam en zeiden hoe “abnormaal” het eruitzag.

Ik kreeg steeds vaker blauwe plekken en pijn in mijn benen en dacht dat het normaal was dat iedereen dit ervaaarde. Mijn lichaamsvorm en -omvang werden nooit vertegenwoordigd in de media, waardoor ik opgroeide met het idee dat mijn lichaam gewoon “vreemd” was.

In 2019 verloor ik 50 kg en deelde ik mijn verhaal online. Dit trok de aandacht van miljoenen mensen en binnen één jaar kreeg ik meer dan 250.000 volgers op TikTok. Ik begon reacties te ontvangen over mijn lichaam, waarbij mensen zich afvroegen of ik mogelijk lipoedeem had.

Ik zal eerlijk zijn: wanneer mensen je vertellen dat je mogelijk een chronische aandoening hebt, kan dat behoorlijk confronterend zijn. In juni 2021 besloot ik dat ik eindelijk een diagnose zou laten stellen. Het bleek dat ik lipoedeem in stadium 2, beginnend stadium 3, had.

Ik wou dat ik eerder was gegaan, zodat ik alle stappen kende die ik kon nemen om mijn lipoedeem onder controle te houden, maar ik was bang.

Na mijn diagnose had ik ongeveer een maand nodig om het te laten bezinken voordat ik het met al mijn vrienden en familie deelde. Na mijn diagnose heb ik ook meerdere onderzoeken laten uitvoeren om er zeker van te zijn dat ik geen andere problemen had die verband hielden met lipoedeem. Het was enorm confronterend en ik was op dat moment emotioneel helemaal uitgeput.

Tegelijkertijd voelde het krijgen van mijn diagnose ook als een vorm van afsluiting.

Nu weet ik dat het niet mijn schuld is dat afvallen zo moeilijk is, en heb ik alle handvatten om mijn lipoedeem goed te behandelen. Om mijn lipoedeem onder controle te houden, onderga ik manuele lymfedrainage, blijf ik actief, volg ik een ontstekingsremmend voedingspatroon en draag ik overdag compressiekleding.

Als ik anderen één advies mag geven, is het om het stap voor stap aan te pakken. Je hoeft niet meteen alle conservatieve behandelmethoden voor lipoedeem toe te passen. Begin klein en bouw het rustig op, want het is een grote verandering in je levensstijl en het kan overweldigend zijn om alles in één keer aan te pakken.

Cara



MIJN VERHAAL

In 2008 kreeg ik eindelijk de officiële diagnose lymfoedeem in mijn onderbenen en begon ik met het dragen van op maat gemaakte compressiekousen. In het begin vond ik het moeilijk en voelde ik me te jong om ze te moeten dragen. Na verloop van tijd besepte ik dat ze niets waren om me voor te schamen, maar een hulpmiddel om mijn leven beter te kunnen leiden.

Ik begon ze te combineren met mijn outfits en er openlijk over te praten. Ze hielpen mijn benen beter aan te voelen en voorkwamen verdere achteruitgang, en dat is wat uiteindelijk telt.

In 2019 kreeg ik het advies om compressieleggings te dragen voor mijn lipoedeem, zowel tijdens mijn herstel na de operatie als in het dagelijks leven. In eerste instantie was ik sceptisch, omdat zwachtelbehandelingen mij nooit hadden geholpen. Maar toen ik de leggings probeerde, was ik aangenaam verrast. Ze voelden direct comfortabel aan en doordat de compressie lichter was dan die van mijn lymfoedeemkousen, zaten ze prettig zonder te knellen.

Het voelde alsof alles goed werd ondersteund. De pijnlijke vetknobbeltjes bewogen minder mee, waardoor ik al snel merkte dat mijn dagelijkse pijn en gevoeligheid afnamen. Compressiekleding kan een waardevol, niet-chirurgisch hulpmiddel zijn om meer controle te krijgen over lipoedeem of lymfoedeem. Het helpt bij de afvoer van vocht en kan de voortgang van de aandoening vertragen.



12

Hoofdstuk

3

Compressiekleding

Tips

Hoe meet je jezelf op?



A woman with long brown hair tied back, wearing a black swimsuit with white polka dots, stands outdoors. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a soft-focus natural setting with green foliage and warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Het dragen van compressiekleding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van lipoedeem. Het biedt veel voordelen, waaronder het verminderen van pijn en ongemak. In dit hoofdstuk lees je meer over de voordelen van compressiekleding en hoe je jezelf opmeet voor de juiste maat.

Compressietherapie

Een echte lipoedeemhield draagt compressiekleding. Het is een van de belangrijkste onderdelen van de behandeling van lipoedeem en is ook essentieel na een liposuctie. Maar wat zijn eigenlijk de voordelen van compressie?



COMPRESSIE HELPT OM:

- ✓ Verminderen van pijn en ongemak
- ✓ Ondersteunen van het weefsel
- ✓ Verbeteren van de mobiliteit
- ✓ Verbeteren van de bloedsomloop

DE VOORDELEN VAN COMPRESSIE NA LIPOSUCTIE:

- ✓ Versnelt het genezingsproces
- ✓ Vormt het behandelde lichaamsgebied
- ✓ Vermindert pijn, zwelling en blauwe plekken
- ✓ Beschermst tegen vervormingen en deukjes



VRAGEN?

Neem contact met ons op via e-mail of telefoon als je vragen hebt over de juiste verzorging van je compressiekleding.

Compressie kleding

Postoperatieve compressiekleding voor de benen

Compressietherapie is de sleutel tot de behandeling van lipoedeem en het herstel na liposuctie. Vanaf het moment dat je de operatie verlaat, ondersteunt de juiste beencompressie het herstel, helpt het het lichaam te vormen en houdt het zwelling en blauwe plekken onder controle.



- Geleidelijke compressie
- Aanpasbare compressie dankzij de sluiting
- Beenafwerking op de bovenkant van de voet
- Hygiënische opening in het kruis voor eenvoudig toiletgebruik
- Verkrijgbaar in twee modellen – laag en hoog
- Compressie klasse 2



VBfLg Variant



TBfLg Variant

Compressie kleding

Postoperatieve compressiekleding voor de armen

Lipoedeem en liposuctie hebben vaak ook invloed op de armen. Deze kledingstukken zijn speciaal ontworpen voor de ondersteuning van de armen, oksels, onderarmen en bovenrug na een operatie.



MTf smooth Comfort

Compressievest met speciale duimlus



Apf Variant

Compressiearmsleeves met speciale duimlus

Vergeet je Littekens niet

Siliconen litteken gel

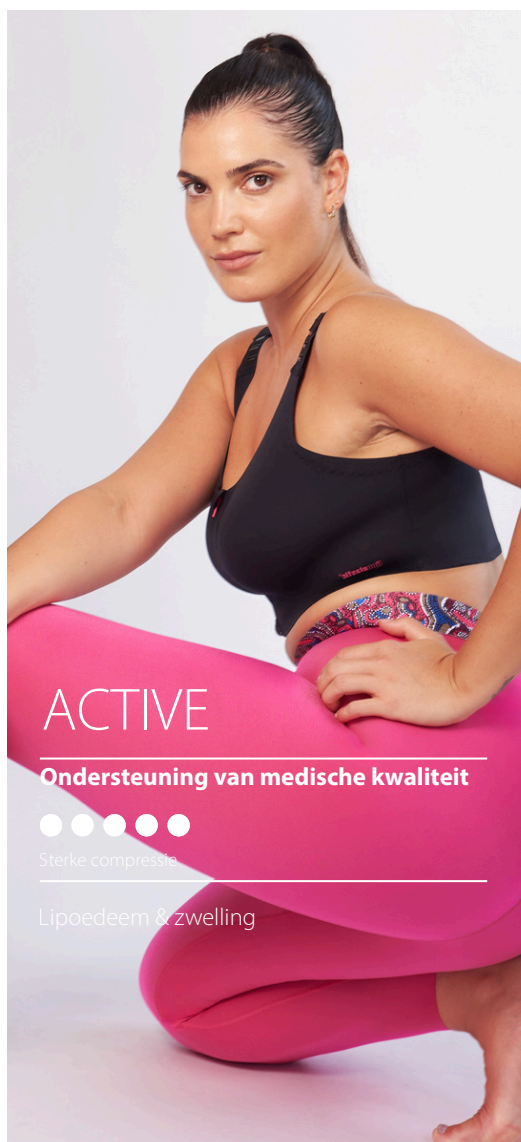
Helpt littekens er beter uit te laten zien



Compressieleggings voor elke gelegenheid

Drie modellen, één doel: benen die goed aanvoelen

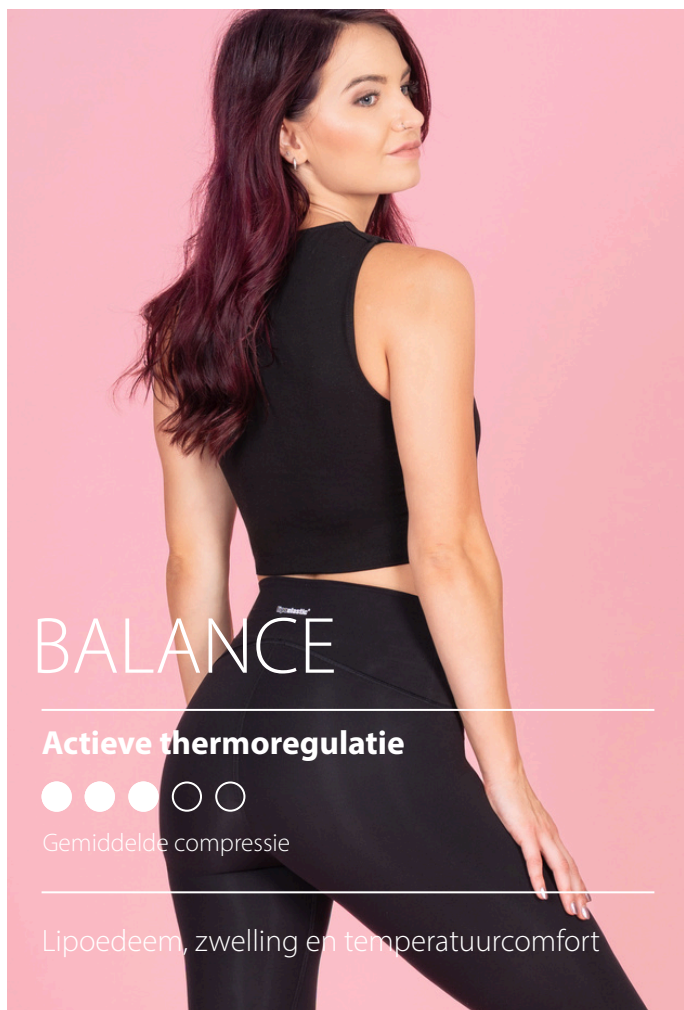
Van lichte dagelijkse ondersteuning tot intensieve ondersteuning tijdens het herstel: elk lichaam en elke dag is anders, daarom hebben we een assortiment ontwikkeld dat daarbij past. Of je nu kiest op basis van je huidverzorgingsroutine, de technologie die jouw voorkeur heeft (geleidelijke compressie, 3D-massagestructuur, thermoregulatie, FIR) of gewoon de tailleband en stijl die het beste bij jou past, er is een LIPOELASTIC-legging voor elke behoefte.





...en nog twee varianten voor elke dag.

We weten dat lipoedeem betekent dat je elke dag compressiekleding draagt. Daarom bieden we naast onze modellen met hoge ondersteuning ook lichtere compressie aan, voor de dagen waarop je benen gewoon wat rust nodig hebben.



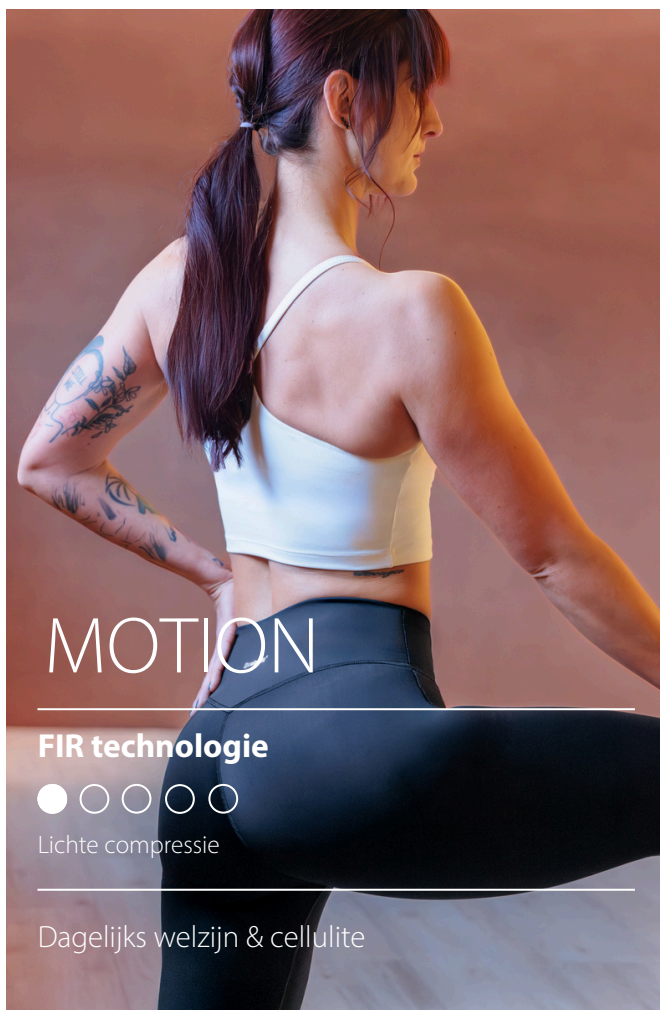
BALANCE

Actieve thermoregulatie

● ● ● ○ ○

Gemiddelde compressie

Lipoedeem, zwelling en temperatuurcomfort



MOTION

FIR technologie

● ○ ○ ○ ○

Lichte compressie

Dagelijks welzijn & cellulite

Maak je routine compleet

Accessoires

Het juiste accessoire maakt het dagelijks leven met compressiekleding gemakkelijker. Onze accessoires helpen je om compressiekleding comfortabeler aan te trekken en de pasvorm aan te passen aan veranderingen van je lichaam tijdens het herstel.



LIPOSLIDE

Aantrekhelp voor compressiekleding.



LIPO Extend

Een verlengstuk dat het kledingstuk bij de taille of heupen wijder maakt



LIPO Extend AP

Een haak-en-oogverlenger die extra ruimte creëert bij de sluiting van de bh.

Voedingssupplement

Peptides van marine collageen

Hyaluronzuur

Zink & Selenium

Vitamine C

Ijzer & Koper

Magnesium

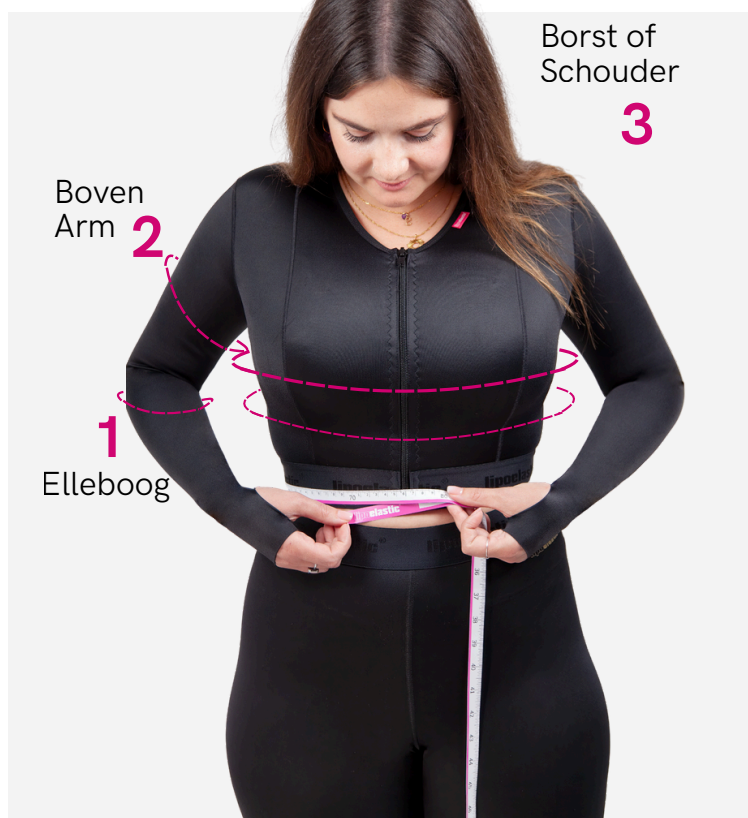
LIPOELASTIC COLLAGEEN

Jouw dagelijkse boost voor vitaliteit en schoonheid.

Hoe meet je jezelf op?

- ✓ Trek alle kleding uit.
- ✓ Meet niet terwijl je zit
- ✓ Breng het meetlint omhoog en rondom het lichaamsdeel dat je wilt meten.
- ✓ Schrijf deze maat op.
- ✓ Herhaal stap 2-3 voor alle gebieden waarvan je de maten nodig hebt.
- ✓ Op maat gemaakte optie voor patiënten die niet binnen de maattabel vallen of tussen twee maten in zitten.

Compressiekleding armen



Compressiekleding benen



Hoe verzorg je compressiekleding

Waar moet je op letten bij het verzorgen van compressiekleding?

2x Koop minimaal twee kledingstukken om af te wisselen. Zo ben je verzekerd van continue compressie tijdens het wassen.



Gebruik een mild wasmiddel en een wasnet.



Niet strijken.



Gebruik geen wasverzachter of agressieve wasmiddelen.



Niet drogen in de droger of op de verwarming.



Was op maximaal 30 graden op een fijnwasprogramma.



Een is
Niet
Genoeg

1 om te
wassen

1 om te
dragen

Hoofdstuk

4

Mentale gezondheid

Jouw gedachten

Bedankt



A full-page background image of a woman with long dark hair, smiling and posing with her hands behind her head. She is wearing a bright red, form-fitting, short-sleeved top and matching leggings. She is standing in front of a white vertical-slat fence. The background shows some greenery and a clear blue sky.

Lipoedeem heeft een grote invloed op het leven van patiënten en ongeveer 85% geeft aan dat lipoedeem invloed heeft op hun mentale gezondheid. We hebben enkele eenvoudige tips samengesteld om je mentale gezondheid te ondersteunen.

TIPS

Om je mentale
gezondheid
te ondersteunen

Uitwisselen met andere mensen met lipoedeem:

Je staat er niet alleen voor met deze aandoening! Wissel tips, aanbevelingen en persoonlijke ervaringen uit met andere mensen met lipoedeem. We raden forums, Facebookgroepen en Instagramprofielen aan waar lipoedeem wordt besproken. Samen sta je sterker en kun je elkaar ondersteunen.

Meditatie:

Ontsnap aan de dagelijkse drukte en negatieve gedachten met meditatie. Speciale ademhalingsoefeningen hebben een rustgevend effect.

Een dagboek bijhouden

Schrijf al je gedachten en zorgen van je af. Wat maakt je gelukkig? Welke uitdagingen overwin je? Je kunt over elk onderwerp schrijven. P.S. Ons e-book bevat enkele pagina's waarop je je gedachten kunt opschrijven. Gebruik ze!

Beweging:

Het is bewezen dat bewegen een positieve invloed kan hebben op je mentale gezondheid. Je hoeft echter geen topsporter te worden. Zoek iets wat je leuk vindt en probeer dit regelmatig in je dagelijks leven te integreren. Wat dacht je van zwemmen, hoelahoepen of een lange wandeling door het bos?

Zelfliefde:

Je bent geweldig zoals je bent! Vergelijk jezelf niet met anderen en leer van jezelf te houden. Van je lichaam, je persoonlijkheid en je houding. Je bent uniek en dat mag je waarderen.

JIJ bent het belangrijkste:

Lipoedeem is een onderdeel van jou, maar niet alles hoeft om de aandoening te draaien. Luister naar je behoeften. Doe dingen waar je blij van wordt en gun jezelf iets dat goed voor je is. Het is goed om soms even niet bezig te zijn met de lipoedeemtherapie, het dieet of de uitdagingen die je tegenkomt.

De kracht van positieve gedachten:

Affirmaties zijn positieve uitspraken die je kunnen helpen om negatieve gedachten uit te dagen en te overwinnen. Wanneer je ze regelmatig herhaalt en erin gelooft, kun je beginnen met het maken van positieve veranderingen.

Schrijf 5 positieve uitspraken op. Zeg ze elke dag hardop!

Tip: Schrijf je uitspraken op kleine briefjes en leg ze verspreid in je huis. Zo blijf je eraan herinnerd.

Mijn affirmaties

- 1 *Ik ben een lipoedeemhield(in).*
- 2
- 3
- 4
- 5

A woman with long dark hair, wearing a light-colored turtleneck sweater and dark leggings, is sitting by a window. She is holding a small white teacup with a gold rim and a floral design. The window shows a brick wall outside. The text 'Mijn gedachten' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

**Mijn
gedachten**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Delen helpt en verbindt.

In welke fase bevindt u zich?

☐

Fase 1

☐

Fase 2

☐

Fase 3

Wanneer werd de
diagnose bij u
gesteld?

Wat is uw
motivatie?

Beschrijf lipoedeem in
3 woorden

Wat is de grootste
uitdaging in uw
dagelijkse leven?

Hoe heeft lipoedeem
uw leven veranderd?

Wat heeft u geleerd
van andere
lipoedeemstrijders?



Vergeet niet
te delen!

Een speciaal
CADEAU
voor jou!

100%

KORTINGSCODE:

LIPOEDEEMBOEK

*voor de gehele website..

HARTELIJK DANK!

Samen vergroten we de
bewustwording



www.lipoelastic.nl
[@lipoelasticbenelux](https://www.instagram.com/lipoelasticbenelux)
[#lipoelastic](https://www.tiktok.com/lipoelastic)