

7 tips voor succesvol gewichtsverlies



Afvallen is niet moeilijk, het is alleen belangrijk dat je precies weet wat je moet doen. Dit doe je met heldere informatie en uitleg.

Afval-tips: voeding of sporten?

Afvallen is 70-80% voeding en 20-30% sporten.

Je kunt afvallen door gezond te eten en niet te sporten, maar je kunt (haast) niet afvallen door ongezond te eten en veel te sporten.

Sporten zoals cardio en krachttraining is zeker aan te raden maar jouw voeding op orde, daar ligt de winst. Als jij de juiste eetgewoontes hanteert zal je afvallen.

Voor je gezondheid is het ook belangrijk dat je minimaal 30 minuten per dag beweegt. Dit kun je bijvoorbeeld doen door te lopen, te fietsen of te zwemmen. Doe iets waar je blij van wordt en wat je kan inpassen in jouw dagelijkse bezigheden.

Realiseer je dat het nog steeds een feit is dat voeding belangrijker is dan sporten. Als je 10 kilo wilt afvallen, focus je daarom eerst op jouw voeding.

Eten om af te vallen

We eten om energie binnen te krijgen, deze energie heb je nodig om te kunnen bewegen en te overleven. Je kunt energie binnenkrijgen via koolhydraten, eiwitten en vetten. Alledrie worden in het lichaam op een verschillende manier gebruikt en verbrand.

De verschillende manier van hoe het lichaam omgaat met koolhydraten, eiwitten en vetten heeft grote invloed op de snelheid van je vetverbranding en uiteindelijk je lichaamsgewicht.

Het lijkt erop dat enkelvoudige koolhydraten zorgen voor een moeizame vetverbranding, waardoor je veel aankomt.

Terwijl vetten en eiwitten de vetverbranding juist stimuleren, zodat je makkelijk gewicht verliest.

Moeilijk afvallen met koolhydraten

Voorbeelden van enkelvoudige koolhydraten zijn suiker, granen (witmeel varianti), zetmeel, lactose en alcohol. Alle koolhydraten worden in je lichaam omgezet tot glucose.

7 tips voor succesvol gewichtsverlies

Deze opname van glucose in je bloed zorgt ervoor dat je insulineniveau stijgt. Door het hoge insulineniveau wordt het enzym HSL dat lichaamsvet kan verbranden geblokkeerd.

Enkelvoudige koolhydraten zorgen er dus voor dat je heel moeilijk je lichaamsvet verbrandt. Je kunt zoveel hardlopen of sporten als je wilt, maar zolang je veel van deze enkelvoudige koolhydraten blijft eten, zul je heel moeilijk lichaamsvet verbranden.

Enkelvoudige koolhydraten zijn: witbrood, meel, pasta, rijst, aardappelen, noedels, tortilla's

Makkelijk afvallen met eiwitten en gezonde vetten

Eiwitten en (gezonde) vetten zorgen voor dat je insulineniveau minder snel hoog stijgt. Hierdoor is het wel goed mogelijk om lichaamsvet te verbranden.

Voorbeelden van eiwitten en gezonde vetten zijn: vis, vlees, ei, noten, zaden, natuurlijke oliën en sommige groenten. Als je dit voedsel eet en meer energie verbrandt dan je binnenkrijgt zul je direct lichaamsvet verbranden.

Dit is een simpele uitleg van ons zeer complex spijsverteringstelsel. In werkelijkheid zijn er duizenden stoffen, hormonen en enzymen die met dit proces te maken hebben.

Het is niet nodig om precies te begrijpen hoe je lichaam werkt om af te vallen. Het enige dat je moet onthouden is: enkelvoudige koolhydraten maken je gemakkelijk dikker en eiwitten en gezonde vetten helpen je afvallen.

Eiwitten

Wat wel belangrijk is om te weten over eiwitten dat eiwitten groei stimuleren in je lichaam en groei betekent veroudering. In verschillende studies is aangetoond dat te veel eiwitten de levensduur verkorten.

Eiwitten zijn ontzettend gezond en je hebt ze echt nodig, maar eet ze niet te veel.

Om een indicatie te geven over hoeveel eiwitten je kan eten kan je de volgende formule aanhouden. $0,8 \text{ gram vermenigvuldigen met jouw lichaamsgewicht}$.

Voorbeeld:

Vrouw van 70 kilo

$0,8 \times 70 = 56 \text{ gram eiwit}$

De uitkomst 56 gram is de hoeveelheid eiwitten die je per dag kan eten.

Kanttekening: Verricht je veel lichamelijke arbeid of sport je intensief dan heb je meer eiwitten nodig.

7 tips voor succesvol gewichts verlies

Eet weinig koolhydraten.

Eet voldoende (maar niet te veel) eiwitten en veel gezonde vetten.

De onderstaande tips zullen je hier erg mee helpen.

Hieronder volgen de 7 tips.

Als je deze volgt ga je zeker afvallen!

- Tip 1: Kook zelf
- Tip 2: Haal geen suiker en granen in huis
- Tip 3: Ga juicen
- Tip 4: Snack rauw
- Tip 5: Weeg je één keer per week
- Tip 6: Informeer vrienden en collega's
- Tip 7: Begin direct

Tip 1: Kook zelf. Daarmee bedoel ik eigenlijk “bereid je eten zelf”, want je hoeft je eten natuurlijk niet altijd te koken. Door je eigen eten te bereiden heb je zelf in de hand wat erin gaat. Dit betekent dat je ook sauzen/dressings het best zelf kunt maken.

Als je toch besluit uit eten te gaan, neem die dag dan een stevig ontbijt en een lichte lunch.

In het restaurant kan je kiezen voor 2 voorgerechten, eentje die je als hoofdmaaltijd laat komen en toe neem je fruit of koffie met een koekje of bonbon.

Neem ook een zelfgemaakte lunch mee naar je werk, want helaas zijn de meeste bedrijfskantines nog gefocust op brood of andere koolhydraten.

Tip 2: Haal geen granen en suiker in huis. Wat je niet in huis hebt kun je ook niet eten.

Het is belangrijk dat je ook onderweg of op je werk niet in de verleiding wordt gebracht om koolhydraten te eten. Heb je de gewoonte om na je werk langs een fastfoodrestaurant te gaan? Neem een andere route.

Heb je de gewoonte om op je werk om 4 uur iets uit de snoepmachine of frisdrankmachine te halen?

Neem geen muntgeld mee en zorg voor iets wat dit kan vervangen (stuk fruit of rauwkost)

Wees creatief en probeer elke mogelijkheid om in de verleiding te worden gebracht uit te sluiten.

7 tips voor succesvol gewichtsverlies

Tip 3: Ga juicen Juicen is het fijnpersen van sap. dit kan met een sapcentrifuge of een slowjuicer. Sapcentrifuge slaat op een hoge snelheid het sap uit de groente of fruit. Slowjuicer kneed als het ware het fruit of groente fijn waardoor er vers hoogwaardig sap ontstaat. Door groente te persen neem je de vitaminen en andere gezonde voedingsstoffen ontzettend snel in je lichaam op. Het sap bevat haast geen calorieën maar zorgt ervoor dat je minder snel honger hebt. Nog een bijkomend effect is dat vers geperst sap er ook voor zorgt dat je minder zin hebt in zoete en vette snacks.

Zelf begin ik de dag altijd met een verse selderij sap wat ik direct opdrink. 1 dag in de week hou ik een sap/smoother dag. Wil je daar meer over weten kijk dan hier bij mijn [Sap Smoothie Soep programma](#) dit is een Detox programma. Detox is het reinigen van jouw lichaam zodat je meer energie krijgt beter in je vel gaat zitten en blijer wordt

Tip 4: Snack rauw. Snacken is misschien wel de belangrijkste oorzaak van je overgewicht. Rond een uur of 4 of na het avondeten heb je vaak ontzettend veel trek in iets zoets of 'iets wat vult'. Dit honger gevoel negeren is erg moeilijk.

Wat je het best kunt doen om dit honger gevoel te stillen, is een rauwe snack nemen. Daarmee bedoel ik: eten dat niet gekookt, gebakken of bewerkt is. Wortelen, groene selderij, noten of een stukje fruit zijn voorbeelden van ideale snacks.

Tip 5: Weeg je één keer per week. Veel mensen die bezig zijn met afvallen, wegen zich elke dag. Deze mensen weten vaak niet dat factoren zoals het weer, je beweging, de tijd van de dag, vocht inname, ontlasting, de tijd van de maand en veel andere aspecten, invloed hebben op je gewicht.

Het kan voorkomen dat je van de ene op de andere dag ineens 1,2 kilo bent afgevallen. Maar het kan ook voorkomen dat je ineens 0,5 kilo bent aangekomen. In het laatste geval raken mensen vaak erg gedemotiveerd en zijn ze die dag sneller geneigd iets ongezonds te eten (want 'het werkt toch niet').

Wanneer jij jezelf van week tot week weegt, zul je zien dat je elke week tussen de 0,5 en 1,0 kilo verliest. Maak je geen zorgen als dit een week niet zo is. Blijf gewoon gezond eten en je verbrandt vanzelf al je overtollige lichaamsvet.

Tip 6: Informeer vrienden en collega's. Laat vrienden, familie en collega's weten dat je de komende 30 dagen minder koolhydraten gaat eten. Zo hoef je niet iedere keer uit te leggen waarom je geen stukje taart neemt, waarom je geen aardappels opschept of waarom je een salade zonder saus bestelt.

De meeste mensen zullen je steunen tijdens het proces. Bovendien, door de sociale druk die het creëert heb je minder moeite om lekkere tussendoortjes af te slaan (je hebt immers je vrienden beloofd dat je ze niet zou eten).

Tip 7: Begin direct. We kennen allemaal het gezegde, van uitstel komt afstel. En juist met afvallen is dit vaak het geval. Heel veel mensen willen er graag wat aan doen, maar hebben niet de moed om te beginnen. Ze bedenken allerlei redenen om het uit te stellen of ze beginnen op de beruchte maandag

7 tips voor succesvol gewichtsverlies

Ik vind heel jammer om te zien dat mensen radeloos zijn en dan maar accepteren dat ze overgewicht hebben. Ze doen dit omdat ze denken dat het een hele opgave is of soms zelfs dat het onmogelijk is.

Niets is minder waar! Ook jij kunt je overgewicht kwijtraken, mits je de juiste aanpak kiest.

Wil je meer weten waarom dieten niet werken?

Schrijf je dan in voor mijn 3 daagse Challenge "Slank zonder dieet"

Je ontvangt dan 3 dagen een mail in jouw mailbox met waarom een dieet niet werkt!

schrijf je hier in

Veel succes!

www.eetwijspraktijk.nl

boodschappenlijst

Op deze lijst vind je alle producten die je mag eten als je wilt afvallen.

Groenten

Boerenkool, Spinazie Wortelen Spruiten Paprika Zoete aardappelen Selderij Advocado Groene bonen Asperges Rode bieten Knoflook Uien Broccoli

Fruit

Bessen Meloenen Bananen Sinaasappels Ananas Cranberry's Appels Peren

Noten (rauw)

Amandelen Walnoten Paranoten

Zaden (rauw)

Zonnebloempitten Pompoen Sesam Hennep

Granen

Haver Gierst Quinoa Boekweit Spelt Gerst Rogge

Peulvruchten

Sojabonen (gefermenteerd) Linzen Kikkererwten Zwarte bonen Witte bonen

Vetten

Kokosolie Olijfolie Ghee
(hennepolie, lijnzaadolie, Pompoenolie koud gebruiken)

Kruiden

Kurkuma Kaneel Oregano Cacaopoeder Perselie Komijn Basilicum Koriander Salie Gember Tijm Mosterzaad

Dierlijke producten

Wilde vis (makreel, haring, zalm, sardientjes) Kipfilet vrij uitloop eieren Yoghurt Geitenkaas Kwark (vol)