

Hoe val je het beste af?

Tip 1: hou je lever actief en gezond

Deze tip klinkt op het eerste zich misschien vreemd, maar veel "experts" schenken er helemaal geen aandacht aan.

Je lever is **hét vetverbrandende orgaan** in je lichaam. Deze zet voedingsstoffen om naar energie en zorgt voor brandstof voor je lichaam.

Maar als je teveel koffie (en alcohol) drinkt en veel bewerkte voedingsmiddelen eet (deze bevatten veel kunstmatige geur-, kleur-, smaakstoffen, bewaarmiddelen, chemische zoetstoffen, enz...), leg je een heel zware belasting op je lever.

Deze moet dan immers constant werken om de koffie, alcohol en chemische producten af te breken en heeft dus geen tijd om je lichaamsvet te verbranden.

Je kan alles correct doen, maar als je je lever niet de kans geeft om je vetten af te breken, zal het moeilijk worden om slank te worden, hoeveel moeite je ook doet.

Beperk daarom je koffiegebruik tot maximaal 2 à 3 kopjes per dag, let op met alcohol (naast het feit dat het je lever ongelooflijk belast, levert het ook gigantisch veel calorieën), schrap de bewerkte voedingsmiddelen zoveel mogelijk uit je eetpatroon en drink meer water (ja, je weet het al: **1,5 tot 2 liter per dag**)

SUPERTIP VOOR EEN ACTIEVE LEVER

Ooh ja: als je denkt dat je een trage lever hebt of je wil deze zuiveren voor je van start gaat, doe dan het volgende...

Drink 's morgens (**op nuchtere maag**) het sap van een halve citroen, vermengd met een koffielepeltje olijfolie. Doe dit gedurende 5 opeenvolgende dagen, het stimuleert je lever zodat je optimaal lichaamsvet kan verbranden.

Tip 2: schakel oncontroleerbare eetbuien uit

Heb je ooit al eens het gevoel gehad dat je gewoon niet kan stoppen met eten?

Dat je de hele snoepkast plundert.... en daarna de koelkast?

Weet je wat het probleem is?

Het is niet dat je geen wilskracht hebt.

Het is niet dat je geen karakter hebt.

Het is gewoon dat je te lange tijd tussen maaltijden laat.

Je hongert je lichaam compleet uit. En opeens kan je het gewoon niet meer volhouden en snak je ongelooflijk naar voedsel (en hoe "slechter" het voedsel voor je is, hoe meer voldoening het geeft, je weet wel wat ik bedoel...)

Eigenlijk zijn deze eetbuien heel gemakkelijk op te lossen... door meer te eten 😊

Als je iedere 3 uur iets gezond eet, zal je **NOOIT** meer last hebben van oncontroleerbare eetbuien.

De grootste fout die mensen maken als ze lichaamsvet willen kwijtspelen, is dat ze te weinig eten en zichzelf uithongeren.

Een gezond dagschema (ook als je wil afslanken!) ziet er zo uit:

ontbijt - tussendoortje - lunch - tussendoortje - diner - laat-avond-snack Het beste is een stuk makreelfilet. Het bevat zeer goede vetten en vet verzadigd snel.

Op die manier geef je je lichaam regelmatig voldoende energie en **schakel je die oncontroleerbare eetbuien uit.**

Tip 3: Rustig met cardiotraining

Yep, je leest het goed.

Rustig met cardiotraining (je weet wel, uren en uren stappen, spinnen, joggen, hardlopen, zwemmen, fietsen, ... op een lage intensiteit)

Veel "experts" beweren dat dit de enige manier is om lichaamsvet te verbranden. Op lage intensiteit zou je lichaam het meeste calorieën uit lichaamsvet verbranden.

Dit kan dan wel waar zijn, maar waarom zijn er dan zoveel mensen die uren en uren sporten en toch nog steeds veel lichaamsvet hebben?

(het lijkt wel alsof sporten op lage intensiteit de aanmaak van lichaamsvet **STIMULEERT**)

Je kent het waarschijnlijk wel: iedere week uren en uren joggen in het bos, op lage intensiteit om uiteindelijk met **MEER lichaamsvet** te eindigen.

Ik beseft heel goed dat het controversieel klinkt en dat heel wat "fitnessgoeroes" me voor gek zullen verklaren, maar **MIJN** ervaring is dat je niet overdreven hoeft te sporten om te vermageren.

Sporten is gezond en het is een goed middel om bijvoorbeeld stress tegen te gaan. Maar als je denkt dat je hevig moet gaan sporten om slank te worden, wil ik je dit even vertellen...

Als ik intensief ging sporten, had ik daarna (**en zelfs HEEL lang erna**) reuze honger. En dat is eigenlijk wel normaal... want door het sporten, vraagt je lichaam veel meer energie. En dus ga je automatisch meer eten (het is vrijwel onmogelijk om dit signaal van je lichaam te negeren), waardoor het effect van het sporten vrijwel onbestaande is.

Wat moet ik dan?

Je kiest dan beter voor een milde vorm van bewegen. Een vorm van bewegen die niet zo'n grote belasting op je lichaam legt, waardoor je daarna je normale eetpatroon gemakkelijk kan aanhouden en toch van het voordeel van bewegen geniet.

Wandelen is zo'n fantastische vorm van bewegen.

Je hebt er helemaal niets voor nodig, vrijwel iedereen kan het en je kan het altijd en overal doen. Het maakt je hoofd leeg, is goed tegen stress en je verbruikt er ook nog eens een heleboel energie mee!

Probeer het eens: ga dagelijks 45 minuten wandelen en kijk eens wat het effect op je lichaam is.

Daarnaast zijn training van jouw grote spiergroepen erg belangrijk, immers als je spieren meer volume krijgen dan stijgt de stofwisseling in je lichaam en val je dus af terwijl je slaapt. Je verbrand immers meer energie. Je kan eventueel zelf na de training 5 gram creatine slikken (creatine- monohydraat). Dit geeft ondersteuning aan je spieropbouw zeker na je 40^e.

Tip 4: De belangrijkste maaltijd van de dag

Het ontbijt overslaan is het DOMSTE wat je kan doen als je wil afslanken.

Niet ontbijten kan wel eens de **GROOTSTE** reden zijn waarom je momenteel niet slank bent.

Stel dat je nooit ontbijt.

Je hebt je avondmaal de dag voordien bijvoorbeeld om 19u genomen. Stel dat je om 7u 's morgens opstaat, je slaat het ontbijt over en eet pas om 12u lunch.

Dit betekent dat je lichaam van 19u tot 12u de volgende dag, zonder voedsel zit.

Dit zijn maar liefst 17 uren zonder voedsel.

Als je weet dat je lichaam de verbranding al terugschroeft als je meer dan 3 uur tussen 2 maaltijden/tussendoortjes laat, hoe hoog denk je dat je verbranding dan is als je maar liefst 17 uur tussen 2 maaltijden laat?

Denk je dat je lichaam heel actief aan het verbranden is?

Maar het ergste moet nog komen.

Want om 12u de volgende dag, heb je zo'n honger dat je veel te veel in één keer eet. En te grote porties ineens eten, wordt rechtstreeks als lichaamsvet opgeslagen.

Een gouden tip is dus om **STEEDS (ALTIJD, IEDERE DAG)** gezond te ontbijten.

Tip 5: Eet de juiste porties

Ben je ooit al eens op vakantie geweest en na een weekje was je 5kg of meer aangekomen?

Weet je hoe dit komt?

Nee, het is niet dat je **echt** veel te veel hebt gegeten (ok, je hebt meer gegeten dan "thuis", maar niet echt **overdreven**, juist?)

Hier is een zeer simpele verklaring voor...

Als je op vakantie bent, eet je ontbijt, lunch en avondmaal (fout 1: te veel tijd tussen 2 maaltijden of tussendoortjes laten)

Maar als het dan tijd is om te eten, eten we veel te veel in één keer. (fout 2: te grote porties eten)

Porties van 800kcal of meer in één keer naar binnen werken, is gewoon vragen om meer lichaamsvet.

De ideale portie (die je lichaam het best kan verteren), is ongeveer 400 kcal.

Voel je je dikwijls opgeblazen, loom en futloos nadat je gegeten hebt? Je hebt dan waarschijnlijk teveel gegeten (en waarschijnlijk ook teveel koolhydraten ineens)

Probeer porties van **400 kcal** aan te houden. Op die manier voorzie je je lichaam constant van energie en je verbranding blijft hoog.

Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die 5 maal per dag een portie van 450 kcal aten, meer lichaamsvet verbranden dan mensen die 3 maal per dag een portie van 700 kcal aten (en toch hebben ze op het einde van de dag evenveel calorieën binnengekregen...)

Tip 6: Eet minder koolhydraten

Als je wil afslanken, is het een **zeer** goed idee om je koolhydraatgebruik wat terug te schroeven **Zeker s'avonds geen brood, aardappels, rijst en pasta.**

Eet meer eiwitten (vlees, vis, eieren, schaaldieren en kwark zijn goede bronnen van eiwitten).

Want naast het feit dat ze je langer een "vol" gevoel geven en het feit dat ze je suikerspiegel niet beïnvloeden (en dus geen eetbuien uitlokken), is het ook een feit dat als je...

- **100kcal aan vetten** eet, je netto **97kcal** over houdt
- **100kcal aan koolhydraten** eet, je netto **86 tot 93kcal** over houdt
- **100kcal aan eiwitten** eet, je netto **70kcal** over houdt

Zie je nu welke voedingsmiddelen het minst **aan je lichaam "blijven plakken"**?

Welk voedingsmiddel verbrandt dan het meeste calorieën?

Let wel vetten wordt moeilijk omgezet in vet op het lichaam. Snelle koolhydraten wordt erg snel omgezet in vetten. Zoals suikers, bier, en frisdranken.

Als je vlug een "strakker" lichaam wil, is het een uitstekend idee om wat minder koolhydraten uit brood, aardappelen, rijst, noedels en pasta te eten en wat meer eiwitten (deze vind je terug in o.a. **vlees, vis, eieren, cottagecheese en kwark**)

Tip 7: Eiwitrijke tussendoortjes zijn de sleutel tot een blijvend slank lichaam

Als je je lichaam wil dwingen om snel lichaamsvet te verbranden, **MOET** je tijdens de dag regelmatig en eiwitrijk eten (gezonde maaltijden EN tussendoortjes)

Waarom?

Omdat **enkel op die manier** je verbranding de hele dag hevig blijft doorgaan.

Als je momenteel één van de weinige mensen bent die het gemakkelijk vinden om 5 tot 6 kleine, gezonde maaltijden en tussendoortjes te eten, dan ben je al erg goed bezig!

Maar als je een beetje zoals mij bent, als je **geen tijd** hebt om regelmatig iets gezonds klaar te maken of je het **teveel moeite vindt om alle ingrediënten altijd in huis te hebben**, dan heb ik een goede tip voor je.

Sinds een tijdje drink ik regelmatig een proteïne- shake als tussendoortje of s'avonds een stuk gerookte makreelfilet. Extra voordeel is dat je hiermee eetbuien uitschakelt, omdat het geen impact op je suikerspiegel heeft.

Het kan ook zijn dat je meer behoefte hebt aan gekraak in je mond (zoals mijn vrouw) maak dan een light Wasa cracker o.i.d. en gebruik als beleg smeerkaas, tonijn, makreel, of light jam. Dit afhankelijk van je behoefte van zoet of zout.

Ik raad je aan om het eens te doen als je snel minder lichaamsvet wil.