



9 tips voor een sneller succes bij het afvallen

Komt dit bekend voor?

Je valt maar niet af, ondanks dat je erg je best doet om gewicht te verliezen. Je eet niet veel, maar ondanks dat, gaat de weegschaal niet omlaag. Je hebt verschillende diëten geprobeerd en hebt al veel (on gezond) voedsel opgegeven.

Misschien eet je te weinig van het 'juiste'...

Hier zijn 9 tips om jou te helpen met effectiever afvallen:

1. **Eet totdat je vol bent.**

Dit klinkt raar, maar waar. Wanneer je te weinig eet, val je niet af. Bij te weinig eten krijgt het lichaam te weinig calorieën en voedingsstoffen binnen, het lichaam schakelt dan in de 'noodgevalmodus', waardoor alle calorieën en voedingsstoffen die binnenkomen worden opgeslagen als vet.

Wanneer jij jouw lichaam driemaal daags de voeding geeft die het nodig heeft, dan laat het lichaam de vetpolsters duurzaam gaan.

2. Eet je spieren aan.

De spieren verbruiken een groot gedeelte van de ingenomen calorieën en voedingsstoffen. Hoe meer spieren je hebt, hoe meer je verbrandt en hierdoor stijgt jouw grondstofwisseling. Ongeveer 70 procent van jouw spieren bouw je op door jouw voeding, 30 procent door sport en beweging. Eet daarbij proteïne bij iedere maaltijd, zodat de spiermassa optimaal kan worden opgebouwd.

3. Eet geen lightproducten.

De zoete smaak van lightproducten zorgt voor een hoge insuline-uitkering, zonder dat er daadwerkelijk suikers in de cellen komen. Lightproducten veroorzaken al snel, nadat je ze hebt genuttigd (maximaal 30 minuten later), een hongergevoel, wat vaak leidt tot eetbuien.

4. Eet minder fruit.

Fruit is uiteraard niet de slechtste optie, maar om af te kunnen vallen zijn ze niet geschikt. De aanwezige fruitsuikers worden, net zoals koolhydraten, omgezet in glucose. Deze fruitsuikers kunnen niet gebruikt worden voor de energiestofwisselingen, waardoor ze worden opgeslagen als vet. Zo belanden de calorieën direct op de heupen.

5. Eet basische voedingsmiddelen.

Wanneer je veel zuurvormend voedsel eet, denk aan suiker, granen, snoep en vlees, worden stofwisselingsreststoffen ontwikkeld, deze reststoffen slaat het lichaam op tussen het bindweefsel. Voor het neerslaan van deze zuren worden er nieuwe vetcellen aangemaakt, dit heeft cellulitis tot gevolg dat een ruwe en stugge huid veroorzaakt.

Om deze vetopslag op te lossen, zijn er veel mineralen en zogenoemde 'basische' voedingsstoffen benodigd, zodat de zuren kunnen worden geneutraliseerd. Eet veel groenten, vers, rijp fruit en vul je voeding aan met plantaardig superfoods.

6. Slaap voldoende.

Je verbrandt vet tijdens jouw slaap, al na anderhalf uur slaap begint het groeihormoon te werken. De energie die hiervoor benodigd is neemt het direct uit de vetreserves van het lichaam. Tot in de vroege ochtenduren werkt dit groeihormoon door, voor jouw slanke lichaam. Probeer 7 tot 8 uur per dag te slapen, de slaap vóór middernacht is het meest optimaal.

7. Drink voldoende vocht.

Water zorgt voor het transporteren van afvalstoffen uit het lichaam, het ontgiften van jouw lijf en helpt bij het afvallen. Wanneer je voldoende vocht in het lichaam hebt, werken jouw organen en stofwisseling optimaal. Het beste kan je 2 tot 3 liter water of kruidenthee per dag drinken. Vermijd de koolzuurhoudende en gezoete dranken.

8. Doe aan krachttraining.

Uithoudingstraining binnen het zogenoemde 'Aerobe drempel' is goed voor de vetverbranding. Deze drempel heeft te maken met het omslagpunt voor je hartslag. Wanneer dit punt wordt bereikt zijn de, door de spieren aangemaakte en aangevoerde, afvalstoffen nog net in evenwicht, ga je harder, dan verzuur je. Het betreft de maximale hartslag die je langdurig kan volhouden, waardoor je zo optimaal mogelijk je vet verbrandt.

Met krachttraining bouw je spieren op, welke ook in rusttijd vet verbranden en calorieën opnemen, waardoor vetopslag wordt voorkomen. Wissel de uithoudings- en krachttraining dagelijks af, zodat jouw spieren tijd hebben om te groeien en te rusten.

9. Drink zelden tot geen alcohol.

Alcohol wordt door het lichaam omgezet in suiker (glucose), deze glucose wordt meteen opgenomen/verbrandt in het lichaam. De insuline die hierbij ontstaat wordt in het bloed gepompt en dit in een grotere mate dan bij het innemen van pure suiker. Het lichaam is twee keer zo lang bezig om de alcohol af te bouwen en kan ondertussen de andere voedingsstoffen niet effectief omzetten in energie, waardoor deze in de vetopslag terecht komen.



Silvana Luik-Kühne

Gecertificeerd Metabolic Balance® begeleider, opgeleid door Dr. Funfack. Dr. Funfack is de ontwikkelaar van het stofwisselingsprogramma Metabolic Balance®, in samenwerking met Silvia Bürkle.

Houd de volgende paar dagen jouw mailbox in de gaten, ik heb nog wat leuks en verrassends voor je !

Mocht je vragen hebben of misschien opmerkingen over de tips en tricks kan je dit mailen naar info@rondom-gezond.nl

Rondom-gezonde groeten,

