

Afvallen de geheimen om slank te blijven of te worden



-
-
-
-
-

-
-
-

De geheimen om slank te blijven of, misschien nog wel belangrijker, slank te worden door afvallen. Er zijn zoveel diëten te vinden dat je door de bomen het bos niet meer kunt zien.

Ik denk dat je het niet moet zoeken in een dieet, je kunt wel afvallen door je eetgewoonten te veranderen, de manier veranderen hoe je tegen voeding aankijkt en ook belangrijk zorg er voor dat je beter in je vel komt te zitten.

Meer zelfvertrouwen, meer in je eigen kracht komen staan door niet alleen naar het fysieke deel te kijken maar ook naar het mentale, verminder stress, gun jezelf meer vrijheid en plezier.

Wat te drinken voor afvallen en slanker te worden?

- Thee drinken
En dan met name [groene thee](#). Ik heb zelf een vrij sterke verbranding en als ik 3 x daags groene thee drink voel ik dat ik onrustig word, het verhoogt je verbranding. Thee bevat onder meer antioxidanten, mineralen en vitaminen
- Water drinken
Er is niets zo goed als water, drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag. [Ik filter mijn water zelf](#) met een [waterfilter](#) en koop geen plastic flessen die echt een groot milieu probleem veroorzaken.

Wat kan ik beter niet drinken?

- Drink geen 'speciale' koffie met melk en suiker als je wilt afvallen, zwarte koffie kan 1 a 2 kopjes per dag.
- Drink geen frisdrank, deze bevatten vaak veel suikers en onnatuurlijke toevoegingen
- Drink [geen light dranken](#), deze bevatten misschien minder calorieën maar ook vaak meer suikers, vetten en andere chemische toevoegingen
- Drink geen sport en energie drankjes deze bevatten veel calorieën, onnatuurlijke toevoegingen en suikers. Drink water dat is wat je lichaam nodig heeft

Wat te eten voor afvallen en slanker te worden?

Vet, niet glucose, is de voorkeursbrandstof van je lichaam

Vanaf 2,5 miljoen tot 12.500 jaar geleden aten onze voorouders voornamelijk groente, fruit, noten, wortels en vlees – en heel gevarieerd. Dit dieet bevatte veel vetten en eiwitten en weinig granen en suikers of daarvan afgeleide koolhydraten, als je wilt afvallen eet dan het zelfde. Door het weglaten van koolhydraten met een hoge GI of glycemische index waarde kun je je lichaam leren om vet in plaats van suiker te verbranden. Echter, het is belangrijk om deze voedingsmiddelen te vervangen door gezonde (natuurlijke) vetten, of eiwitten. Ik geloof dat de meeste mensen tussen de 50 en 70% van hun dagelijkse calorieën in de vorm van gezonde vetten nodig hebben, waaronder:

- Olijven en olijfolie
- Kokosnoten en kokosolie
- Roomboter gemaakt van biologische melk
- Biologische rauwe noten
- Biologische eieren en Avocado's

Lees hier [uitgebreide informatie over de GI of glycemische index van koolhydraten](#)

Eet meer groentes en fruit

Groenten en fruit helpen je om je gewicht in balans te houden en om af te vallen. Ze bevatten weinig calorieën en je krijgt er een verzadigd gevoel van. Groenten en fruit zijn rijk aan antioxidanten, vitamines, vezels en mineralen. Met gezonde voeding kun je een betere weerstand bieden tegen ziekten. Door je calorierijke maaltijden te vervangen door groenten en fruit verklein je tevens het risico op aankomen en ziekten, die worden veroorzaakt door te veel eten.

Koop zo min mogelijk eten in de supermarkt als je wilt afvallen, en dan zeker geen voorbewerkt voedsel, daar ga je zeker niet van afvallen.

Is ontbijten gezond?

Een goed ontbijt bevordert de stofwisseling en zorgt voor dat je suikerspiegel in balans blijft. Je krijgt ook een vol gevoel zodat je niet later op de dag honger krijgt en te veel gaat eten. Onderzoek toont aan dat 80% van de mensen die blijvend willen afvallen beginnen met een gezond ontbijt.

Eet zo vroeg mogelijk zodat je systemen op gang komen en eet gaande de dag kleine hoeveelheden met regelmatige tussenpozen, eet dan vooral groenten en fruit

Wat is een gezond ontbijt?

Eet verse producten, het liefst biologisch, zoals groenten en fruit, zodat je vitamines en mineralen en vezels binnenkrijgt. Ikzelf pak iedere ochtend een smoothie daarin gaat vers fruit, wat er op dat moment is, en dat vul ik aan met water en [biologische superfoods](#) zoals [cacao](#), [maca](#), [chlorella](#) en kurkuma eventueel voeg ik daar hennepoeder aan toe voor de eiwitten. Ik eet/drink zo min mogelijk zuivel omdat ik denk dat dit niet goed is voor een mens maar dat moet ieder voor zich weten en als ik het doe koop in het van [Demeter](#), dat is biologisch dynamisch en zo dicht mogelijk bij de natuur.

Wat niet eten bij je ontbijt?

Kant en klaar maaltijden zoals ontbijtgranen, muesli enz. Deze bevatten foute onnatuurlijke vetten, en vaak veel suikers die je helemaal niet nodig hebt. Koop liever zelf noten, krenten enz om het zelf te maken.

Eet op regelmatige tijdstippen

Door regelmatig te eten houdt je je bloedsuikerspiegel stabiel waardoor je minder snel zult gaan snaaien en je lichaam werkt beter als er een gelijkmatige constante aanvoer van voeding is. En door regelmatig te eten eet je op een dag minder met het zelfde verzadigingsgevoel waardoor je sneller kunt afvallen.

Geniet van je maaltijd

Geniet van je eten en eet langzaam, ikzelf kauw minimaal 20 keer bij elke hap (als ik er aan denk ?). Door goed te kauwen komen er enzymen vanuit je speeksel in de voeding en dat is het begin van je spijsvertering en kun je beter je voedingsstoffen opnemen. Ook ben je je veel bewuster van je eten en heb je minder eten nodig om een voldaan gevoel te krijgen. Ook bij bijvoorbeeld een smoothie is het slim er op te kauwen, al zijn de zuren van fruit weer niet zo goed voor je tanden.

Eet bewust, maak er iets leuks van met zijn allen aan tafel, geen tv en zorg voor lekkere gezonde het liefst biologische voeding met veel variatie.

Zijn gluten ongezond?

[Gluten](#) zijn eiwitcomplexen die bestaan uit glutamine en prolaminen en komen voor in verschillende granen zoals tarwe, rogge en gerst. Glutenvrije diëten worden ook in Nederland al door enkele voedingsdeskundigen gebruikt als anti-overgewicht, ontstekingsremmend en insuline gevoeligheids verhogende strategie.

Glutenvrij eten zorgt er voor dat er minder leptine hormoon in het bloed aanwezig is. Dat betekent dat er minder leptine wordt aangemaakt door de vetcellen en er hoogstwaarschijnlijk geen leptine-resistentie voorkomt. Leptine resistentie lijdt tot een toename in vetmassa en overgewicht en is direct gerelateerd aan diabetes type 2.

Het verwijderen van gluten uit het dieet heeft een beschermend effect tegen vetopslag en overgewicht.

Bron: Fabíola Lacerda Pires Soares et al. (2012) Gluten-free diet reduces adiposity, inflammation and insulin resistance associated with the induction of PPAR-alpha and PPAR-gamma expression

De mentale zaken.

– Kies verzadigd boven vol zitten en zie een hongergevoel niet als noodsignaal. Het is gezond om een licht hongergevoel te hebben zeker tegen de tijd dat je gaat eten, dit zal je helpen bij het afvallen.

– Gebruik eten niet om je beter te gaan voelen het zogenaamde emotionele eten, het heeft namelijk nog nooit iets opgeleverd buiten dikke billen. Je denkt dat het werkt maar in de werkelijkheid werkt het tegen je. Leef bewust en stop jezelf als je weet dat je aan het eten bent om emotionele redenen.

Die emotionele redenen kunnen verschillende oorzaken hebben; depressiviteit, boosheid, eenzaamheid en vermoeidheid.

- Oplossingen zijn om iemand op te zoeken of te bellen en een gesprek aangaan als je niet lekker in vel zit.
- Ga even een half uurtje slapen bij vermoeidheid.
- Kom in actie maar ga niet eten.

Welke activiteiten om af te vallen en slanker te worden?

Natuurlijk is sporten de manier om af te vallen denk daarbij aan hardlopen, yoga, fitness, zwemmen enz enz. Maar denk ook vooral of misschien nog wel meer aan je dagelijkse bezigheden traplopen, tuinieren het huishouden doen. Doe alles net wat sneller en vaker en je zult snel resultaat hebben met het afvallen.

Slanke mensen bewegen meer en blijven actief

Gemiddeld genomen lopen en bewegen dunne mensen meer dan de rest van ons. Hierbij gaat het niet specifiek om sporten, maar echt lopen en bewegen van en naar alles wat je maar kunt bedenken. Probeer bewust meer te lopen. Pak minder vaak de auto of stap een halte eerder uit als je met de bus naar je werk gaat. Neem ook vaker de trap in plaats van de lift. Dat soort kleine veranderingen scheelt snel minstens 100 calorieën per dag, wat al snel neerkomt op een kilo per maand.

Het is niet de intensiteit die telt, maar de frequentie en duur van de activiteit. 2 x 15 minuten of 3x 10 minuten bewegen per dag houdt je fit, maakt je spieren sterker en verbrandt vet. Onthoud dat hoe meer spieren je hebt, des te efficiënter je metabolisme zal werken.

Doe fitnessoefeningen in de ochtend.

The Journal of Physiology schrijft wie zijn fitnessoefeningen nog voor het ontbijt doet, sneller slank wordt. Dit zou de tolerantie voor glucose het lichaamsvet afstoten.

Slapen is erg goed voor je omdat je dan een hormoon aanmaakt die een hongergevoel voorkomt.

Tot slot bedenk iedere keer als je eet: 'Ik mag alles maar ik wil niet te veel eten' en 'Beweeg wat meer en wat vaker als je wilt afvallen'

Succes ik hoor graag als je nog op of aanmerkingen hebt over dit artikel.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding