



Hoe begin je met afslanken?

Je bent opzoek naar een werkwijze die bij jou past. In de “Afvallen met Freek” Facebookgroep werd er aangegeven dat vooral motivatie en gedrag een rol spelen, waardoor diëten niet volgehouden kunnen worden. Dit zie je bij heel veel mensen terug en daar is wat aan te doen.

Stop met herhalen

Ondanks je meerdere pogingen hebt gedaan proberen veel mensen hetzelfde te herhalen. Een dieet proberen en vervolgens weer door naar een ander dieet. Dat betekent dat je hetzelfde doet, maar een andere uitkomst verwacht.

Vervolgens vraag jij jezelf af: “ben ik zo zwak, dat ik het niet aankan?”. Die gedachtegang kan giftig zijn voor jouw afslankdoel.

De tips om mee te beginnen...

Daarom zal je hieronder wat basistips lezen om te beginnen met afslanken:

1. Noteer je hele eetpatroon over drie volle dagen

- a. Bakboter/olie ook
- b. Alle dranken met kilocalorieën
- c. Extra koekjes bij de koffie
- d. Taart van jarige collega's
- e. Enzovoort

2. Vul eens één dag in een telefoonapplicatie (FOOD-app of MyFitnessPal)

- a. Vul alles zo grondig mogelijk in
- b. Negeer het calorie-advies van de applicatie
- c. Bekijk eens wat je nu eet aan kilocalorieën, eiwitten, koolhydraten en vetten

3. Pas je eiwitten omhoog aan

- a. Eet vaker mager zuivel (optimal kwark, kvarg, skyr, hüttenkäse, enz.)
- b. Eet vaker gekookte eieren
- c. Eet vaker mager vlees (kipdijfilet, beenham, kipfilet, rosbief, rookvlees, enz.)

4. Zorg voor variatie in je smaken

- a. Kies vaker een andere smaak zuivelproduct
- b. Zorg dat je je vlees eens anders kruid
- c. Kies 0% suiker siroop voor in je water

5. Voorkom dat je exotisch wil koken

- a. Kies nooit voor de optie: “twee maaltijden per avond koken” – denk hierbij aan een gezin!
- b. Alles kun je kiezen om te eten – hoe meer kilocalorieën in de maaltijd, hoe kleiner de portie

6. **Voorkom dat je voedingsmiddelen gaat verbieden**
 - a. Drink af en toe eens een cappuccino (niet elke dag)
 - b. Doe eens gek met een bakje chips op vrijdag (niet elke dag)
 - c. Neem eens één handje noten (in plaats van 4 handen)
7. **Wees er van bewust dat “gezond” eten niet gelijk staat aan afslanken**
 - a. <https://body2coach.nl/voeding-verschil-afslanken-en-gezondheid/>
 - b. Ik begeleid veganisten om af te vallen...
8. **Pas eens maaltijden aan in hoeveelheid eten**
 - a. Kom je aan? => pas 4 *maaltijden* aan door iets minder te nemen
 - b. Blijf je hangen? => pas 2 *maaltijden* aan door iets minder te nemen
 - c. Val je af, maar te langzaam? => pas 1 *maaltijd* aan door iets minder te nemen

Deze bovenstaande tips kunnen je heel ver brengen, zolang je ze alle zeven volgt. Wil jij anders laten weten hoe dit gaat in de Facebookgroep “Afvallen met Freek”?

Succes!

www.body2coach.nl

Met vriendelijke groet,
Freek Verbeet
Body2Coach (Apeldoorn)
06 488 40 976

