

Afvallen

Health & Happiness
Studio



Met informatie over:

- Hoe kan ik afvallen?
- Extra tips

Hoe kan ik afvallen?

Het eerste waar je bij het woord 'afvallen' aan denkt, is waarschijnlijk het volgen van een dieet. Een dieet is echter heel persoonsgebonden en daarom vaak niet echt doeltreffend. Met een paar eenvoudige aanpassingen in je levensstijl, bereik je vaak sneller resultaat dan met een streng dieet. Dit zijn onze 3 belangrijkste tips om op een gezonde en verantwoorde manier wat kilo's kwijt te raken (én ervoor te zorgen dat je ze ook niet meer aankomt):

1. Eet bewuster

Focus dus niet specifiek op het volgen van een dieet, maar op gezond eten in het algemeen. Dat kan door meer bewuste keuzes te maken. Kies voor zo puur mogelijke voedingsmiddelen als groenten en fruit en laat bewerkte koolhydraten links liggen. Zo zal je minder suikers en over het algemeen ook minder calorieën binnenkrijgen.

Bewuster omgaan met voeding en de hoeveelheid bewerkte koolhydraten die je binnenkrijgt, kan bijvoorbeeld door het bijhouden van een eetdagboek. Dat helpt om een inzicht te krijgen in hoeveel calorieën je echt binnenkrijgt en hoeveel daarvan nuttige nutriënten bevatten. Met onze handige calorie calculator kun je eenvoudig jouw caloriebehoefte berekenen. Zo weet je precies hoeveel calorieën je per dag mag eten.

Maar gezond eten en afvallen is veel meer dan alleen calorieën tellen. Eet niet om te vullen, maar om te voeden. Weet je jouw caloriebehoefte, dan kan je jouw voeding daarop afstemmen. Wil je dagelijks ook voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgen, dan is het belangrijk om binnen jouw caloriebehoefte gezondere en bewustere keuzes te maken. Zo zal je meteen ook een meer verzadigd gevoel hebben.

Voorbeelden van bewuste keuzes op het vlak van voeding zijn noten, zaden & gedroogd fruit, volkoren granen (zoals boekweit, teff en sorghum), amandelmeel.

2. Stimuleer je stofwisseling

Door je stofwisseling te stimuleren, verhoog je jouw metabolisme en zal je lichaam meer calorieën verbruiken. Er zijn verschillende methodes om je stofwisseling te versnellen:

- **Koudeprikkels.** Door jezelf af en toe kortstondig bloot te stellen aan koudeprikkels, zoals een koude douche, stimuleer je de stofwisseling. Door de samentrekking van je spieren stijgt het energieverbruik en schakelt ook de stofwisseling in een hogere versnelling. Bijkomend voordeel is dat je lichaam door blootstelling aan koude temperaturen sneller wit vet in bruin vet zal omzetten. Wit vetweefsel slaat de vetten op die je teveel uit, terwijl bruin vetweefsel je lichaam warm houdt door glucose en vetten te verbranden.
- **Spiermassa verhogen.** Ook door je spiermassa te verhogen, zal je stofwisseling verhoogd worden. Hoe meer spiermassa, hoe meer energie je lichaam verbruikt in rust.
- **Voeding en dranken.** Tot slot kan ook het eten van bepaalde voedingsmiddelen een positieve invloed hebben op je stofwisseling. Drink veel water, maar ook dranken met cafeïne kunnen helpen. In groene thee zitten - naast cafeïne - ook catechines en EGCG, die een gelijkaardig effect zouden hebben. Ook van capsaïcine, een stof in specerijen zoals pepers, kaneel, kurkuma en gember, is bekend dat het de calorieverbranding zou stimuleren.

3. Ontspan en beweeg

Door voldoende te ontspannen, verlaag je de cortisollevels in jouw lichaam. Meditatie en bepaalde vormen van yoga zijn effectieve manieren van ontspanning die je stressniveau kunnen helpen verlagen én je makkelijker in slaap helpen vallen. Bekijk hier onze anti-stress tips met direct effect.

Ontspannen hoeft dus niet altijd op de bank liggen zijn, het kan ook op een actieve manier. Zo vang je meteen twee vliegen in één klap: ontspannen én bewegen. Meer bewegen is een belangrijke factor om meer calorieën te verbranden en gewicht te verliezen. Bewegen kan bovendien ook helpen om je hoofd leeg te maken en stress te verminderen. Hiervoor hoef je echt niet meteen een marathon te rennen; doe vooral wat je leuk vindt, zo houd je het ook langer vol.

Bovendien maken ook kleine beetjes al een verschil: neem eens de trap in plaats van de lift, pak de fiets in plaats van de auto, stap een bushalte eerder uit, maak tijdens je lunchpauze een ommetje of doe je boodschappen eens niet bij je vaste supermarkt om de hoek, maar loop of fiets een stukje verder.

Extra tips

Van zodra je met bovenstaande tips de basisprincipes op orde hebt, kom je al een heel eind. Maar er zijn natuurlijk ook nog heel wat extra tips om je afslankdoelen te bereiken.

- **Eet van een klein bord.** Ook iets simpels als een kleiner bord gebruiken kan je helpen om minder te eten. Door een klein bord te gebruiken, houd je eigenlijk gewoon je hersenen voor de gek: op een klein bord lijkt dezelfde portie immers stukken groter dan op een groot bord en zal je sneller voldaan zijn.
- **Eet met aandacht.** We zijn vaak zo druk bezig dat we vaak niet écht de tijd nemen om te genieten van ons eten: we eten gehaast, doen ondertussen andere dingen of eten voor de tv of zelfs achter ons bureau terwijl we gewoon doorwerken. Hierdoor eet je gemakkelijk te veel. Door je telefoon even aan de kant te leggen, samen met je gezin of familie te eten, kleinere hapjes te nemen en goed te kauwen focus je je meer op je eten én zorg je er dus ook voor dat je niet onbewust en op de automatische piloot maar blijft dooreten. Langzaam eten en goed kauwen is bovendien goed voor je spijsvertering, wat weer kan helpen bij het afslanken.
- **Stimuleer een verzadigd gevoel.** Door een verzadigd gevoel te stimuleren, zal je langer voldaan zijn na een maaltijd en over het algemeen een lagere calorie-inname hebben. Kies voor nutriënten die voor een verzadigd gevoel zorgen zoals eiwitten en vezels en drink veel water. Tip: door een half uur voor de maaltijd een halve liter water te drinken, zal je minder eten. Een studie ontdekte dat mensen die deze techniek toepasten, maar liefst 44% meer gewicht konden verliezen.
- **Omring jezelf door de juiste voeding.** Een klein hongertje? Zorg dat er geen bewerkte koolhydraten in de buurt zijn, maar zorg ervoor dat je een paar gezonde snacks bij je hebt. Graag wat meer inspiratie om gezond te snacken? Lees hier ons advies over gezond snacken.
- **Vermijd frisdranken en fruitsappen.** Te veel suiker is niet gezond en in vloeibare vorm is het nóg ongezonder. Volgens studies is vloeibare suiker het meest dikmakende aspect in ons dieet. Ook fruitsappen zitten vol suiker, vergelijkbaar met de hoeveelheid suiker in cola.

Dit advies is puur ter informatie en is niet bedoeld ter vervanging van medisch advies of medicijnen. Neem contact op met je huisarts of specialist voor je de tips en adviezen op deze website toepast.

Aan te raden producten

Klik op het product om direct naar de webshop te gaan!



Benieuwd naar nog meer deskundig advies, fitnessinspiratie en voedzame recepten? Neem een kijkje in de Holland & Barrett-adviesomgeving

<https://www.hollandandbarrett.nl/advies/>