

HOE START IK MET AFVALLEN?

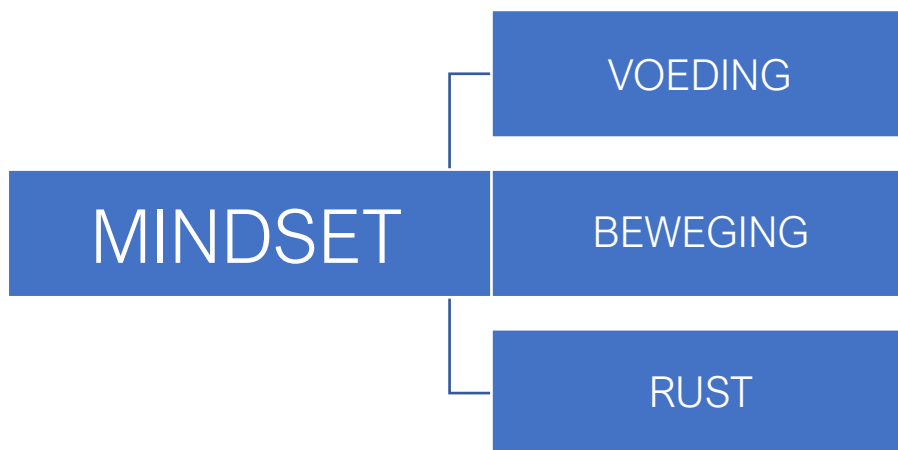


Auteur: Souhela Akharouid

Lose your weight with Sousou

Eén van de meest gestelde vragen is “ik moet afvallen, maar ik weet niet hoe en waar ik moet beginnen.” Geen gekke vraag eigenlijk, want tegenwoordig zijn er zoveel verschillende manieren om af te vallen dat je niet meer weet hoe je überhaupt moet afvallen. In dit e-book lees hoe je jou leefstijl kunt omzetten en gezonder kunt gaan leven. Op die manier zullen de kilo’s er zelf vanaf vliegen.

Het veranderen van je leefstijl begint met verandering in je hoofd, oftewel je mindset dient te veranderen. Zolang deze niet verandert, zul je ook niet bereid zijn om andere zaken te veranderen. Je dient te willen afvallen. Je dient bereid zijn om hard te werken, om discipline op te brengen en heel veel doorzettingsvermogen te hebben. Als je dit niet hebt, zul je het alleen maar moeilijker maken voor jezelf. De verandering begint bij je hoofd en zet zich door naar veranderingen in je voeding, beweging en rust.



De tweede stap is het veranderen van je voeding. . Gezonde voeding is belangrijk voor een gezond lichaam. Je lijf gaat namelijk je hele leven mee en daar dien je goed voor te zorgen. Het zorgt er niet alleen voor dat je een gezond lichaam krijgt, maar ook hoe energiek, gelukkig en fit jij je voelt. Voeding is daarom het meest essentiële bij een gezonde leefstijl en al helemaal bij afvallen of aankomen. Het bepaalt namelijk of je afvalt, aankomt of op gewicht blijft. De volgende tips helpen je om je voeding zo gezond mogelijk te maken.

1. Doe al je frisdranken, sappen en zoetigheden het huis uit.
2. Haal groente, fruit, volkoren graansoorten, noten, zaden, pitten, peulvruchten, vis/gevogelte en zuivel in huis.
3. Verdeel je dag in 3 grote (ontbijt, lunch en avondeten) en 3 kleine maaltijden.
4. Drink veel water en of groene thee over de dag heen.
5. Eet veel vezelrijke producten zoals volkoren graansoorten, fruit, en peulvruchten.
6. Zorg voor variatie in je maaltijden zodat je voeding niet eenzijdig is.

7. Vermijd zoveel mogelijk bewerkte producten, oftewel probeer zelf zoveel mogelijk te koken.
8. Vermijd producten waar suiker aan toegevoegd is.
9. Weet wat je eet. Lees altijd de achterkant van de product verpakkingen in de supermarkt.
10. Leer je zelf om van alle voedingsmiddelen te eten, geef jezelf de tijd om nieuwe smaken en maaltijden lekker te vinden.

Het veranderen van je voeding zal in het begin heel lastig zijn. Je dient jezelf echt de tijd te geven om hieraan te wennen. Zodra je merkt wat deze manier van eten met je lichaam doet, zul je niets anders meer willen eten.



De volgende stap is verandering brengen aan je beweging. Lichamelijke beweging is goed voor je spiergroei, bloedsomloop en stofwisseling. Daarnaast zorgt het ervoor dat de kans op hart- en vaatziekte afneemt en voel je je veel lekkerder in je vel. Bewegen stimuleert verder het afvallen, dus hoe zorg je ervoor dat je gaat bewegen?

Bij bewegen hoef je niet meteen te denken aan elke dag de hele dag bewegen. Minimaal 3x per week een uur bewegen is al heel knap! Het maakt verder ook niet uit wat voor beweging je doet. Je kunt wandelen, fietsen, traplopen, zwemmen, dansen, krachttrainen of een home workout doen.

Een combinatie van cardio- en krachttraining is effectief voor afvallen. Heb je nou nog nooit gesport in een sportschool ga dan **nooit** zomaar gebruik maken van de apparatuur. Vraag altijd om hulp en uitleg aan de betreffende fitness instructeurs. Zij zullen je dan helpen met de juiste oefening qua techniek en doel training.

Aan het begin is sporten zwaar, maar zodra je het onder de knie krijgt zul je het leuker vinden. Het kan er zelfs voor zorgen dat je verslaafd kunt raken. Zorg er altijd voor dat je **tenminste** 1 rustdag houdt in de week voor rust en spierherstel. Je dient namelijk rekening te houden met spierpijn die je kunt krijgen in de eerste weken.



De laatste stap is verandering te brengen aan je rust. Deze stap wordt vaak vergeten maar is een hele belangrijke, namelijk rust en ontspanning schenken aan ons lichaam en brein. Voldoende rust zorgt er namelijk voor dat je lichaam ontspannen is en niet gestrest. Stress kan er namelijk voor zorgen dat je meer gaat eten, minder gaat bewegen en negatiever wordt waardoor je je gezonde leefstijl voorbij schiet. Probeer daarom;

- voldoende te slapen; De norm is 8 uur, maar probeer minimaal 7 uur slaap te pakken.
- sociaal te ontspannen; Doe leuke dingen voor jezelf en of met dierbaren. Dit helpt je te ontspannen wat het stressen doet afnemen. Je hoeft hierin niet voor ongezonde activiteiten te kiezen, er is tegenwoordig genoeg gezonds buiten de deur.
- fysiek te ontspannen; probeer druk op je borst te verminderen en negativiteit uit je lichaam te halen door te focussen op een goede ademhaling. Dit kun je bijvoorbeeld doen door een paar keer per dag goed in- en uit te ademen.
- tot rust te komen; Dit kun je doen door minimaal 1x per week te doen wat je rust geeft. Denk aan bidden, mediteren, lezen, koken, wandelen en te laten masseren.
- De genoemde veranderingen in mindset, voeding, beweging en rust zullen zo'n grote positieve verandering voor je opleveren. Je dient hier echter wel geduld voor te hebben. Je kunt niet verwachten dat je na een week al "Resultaat" oplevert. Heb geduld, Rome is ook niet in één dag gebouwd.
- In dit e-book hebben we je richtlijnen gegeven om te kunnen beginnen met afvallen, oftewel te beginnen met jezelf een gezonde leefstijl aan te hanteren. Op die manier kun je blijvend afvallen en niet continue aankomen en afvallen.