

Afvallen In 10 Stappen

Vele handige tips en inzichten
die je helpen aan een gezond gewicht



Contents

Voorwoord	2
10 Tips om je stofwisseling in te zetten bij afvallen	3
Hoe kun je 5 kilo afvallen? 10 Tips.	7
Effectief afvallen door hogere vetverbranding	12
Succesvol afvallen door focus op het proces	16
Door een koolhydraatarm dieet sneller afvallen	20
Afvallen door je energiebalans te veranderen	24
Hoe vrouwen net zo goed kunnen afvallen als mannen	29
Gezond en snel afvallen met krachttraining	33
Cortisol verlagen? Zonder stress afvallen.	35
Fitness in 7 minuten. Geen tijd om te sporten? Onzin!	39

Voorwoord

Wat leuk dat je *AfvalLEN In 10 Stappen* hebt gedownload. Ik hoop dat je veel aan de informatie hebt en dat je de tips goed en gemakkelijk kunt toepassen.

Dit gratis e-boek *AfvalLEN in 10 Stappen* bestaat uit 10 blogs, met verschillende invalshoeken, die ik heb geschreven over afvalLEN en ook een beetje over een gezonde levensstijl. Het gaat natuurlijk op de eerste plaats om een goede gezondheid, maar een paar kilo minder kan ook erg leuk zijn.

Je zult merken dat de meeste tips en inzichten redelijk makkelijk in de praktijk toepasbaar zijn. Wellicht heb je soms zelfs een 'Duhuu'-momentje. Dat is op zich prima, want je weet onbewust al heel veel over gezond leven en ook over een gezond gewicht. Maar datgene wat je weet, omzetten in dingen doen, daar loopt het vaak mis.

Vandaar dat ik erg pragmatisch schrijf – soms een beetje in spreektaal zelfs – en soms wel eens wat herhaal. Maar goed, dit heeft als doel om je net even dat zetje te geven, waardoor je daadwerkelijk in actie komt. Doordat je in actie komt, komen de resultaten. En die resultaten daar is het jou om te doen.

Ik hoop dat je de tips en de inzichten kunt toepassen, zodat jij een gewicht bereikt, waar je trots op bent.

Heel veel leesplezier!!

10 Tips om je stofwisseling in te zetten bij afvallen



Je stofwisseling zorgt ervoor dat je het eten omzet in energie, zodat je normaal kunt functioneren. Maar wist je ook dat je je stofwisseling in je voordeel kunt gebruiken? De snelheid van je stofwisseling is namelijk bepalend voor hoeveel calorieën je verbrandt.

Je stofwisseling heeft veel invloed op je gewicht. Hoe sneller je stofwisseling, hoe minder snel je zult aankomen. En dat heeft zijn voordelen. Maar door het verstrijken van de jaren, neemt de snelheid van je stofwisseling af. Hoe kun je dat proces tegengaan? In deze blog geef ik je 10 tips waarmee je de snelheid van je stofwisseling stimuleert, waardoor je effectief zult afvallen.

Wat is stofwisseling?

Stofwisseling is hetzelfde als metabolisme. De woorden stofwisseling en [metabolisme](#) worden door elkaar heen gebruikt, in veel artikelen. Maar goed, het proces van je stofwisseling is de snelheid waarmee je eten omzet in energie, waardoor je lichaam kan functioneren. Hoe sneller dit proces verloopt, hoe meer calorieën je verbrandt. Er wordt wel eens gesteld dat een snellere stofwisseling leidt tot minder [overgewicht](#).

Waarom wordt je stofwisseling beïnvloed?

Er zijn verschillende factoren die je stofwisseling beïnvloeden. Dit zijn:

1. Je geslacht

Mannen hebben wat meer spiermassa dan vrouwen en daardoor verbranden ze dagelijks meer [calorieën](#). Spieren vragen nu eenmaal om veel meer energie als vetmassa, waarover vrouwen weer meer beschikken. Wist je dat 1 kilo spier tot wel 100 calorieën per dag verbrandt? Een kilo vetmassa verbrandt slechts 10 calorieën per dag.

2. Je leeftijd

Naar mate je ouder wordt, neemt de snelheid van je stofwisseling af. Dit komt doordat aan de ene kant je spiermassa afneemt en aan de andere kant je vetmassa wat toeneemt.

3. Je lengte

Langere mensen hebben nu eenmaal een groter lichaam, dat voorzien dient te worden van energie. Derhalve werkt hun stofwisseling wat sneller, om dit voor elkaar te krijgen.

Ok, het is allemaal leuk om te weten hoe het werkt, maar hoe versnel je je stofwisseling? Hieronder geeft ik je de 10 tips die je helpen:

1. Kweek spiermassa

Je kon net al lezen dat spiermassa veel meer calorieën verbruikt als vetmassa. Door regelmatig aan [krachttraining](#) te doen bouw je spiermassa op. Krachttraining is een effectieve manier om af te vallen, omdat je er zowel tijdens, alsmede na de training heel veel calorieën mee verbrandt. Je hoeft trouwens niet bang te zijn om een kolossale spierbundel te worden zoals Arnold Schwarzenegger ooit was. Hij dankte zijn lichaam aan jarenlange training en aangepaste voeding. Door 1 of 2x per week een uurtje aan krachttraining te doen, zul je dit nooit bereiken, maar behaal je wel de voordelen met betrekking tot je metabolisme en je gewicht.

2. Eet 3 hoofdmaaltijden per dag

Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk oorspronkelijk voedsel eet. Oorspronkelijk voedsel is voedsel waar je lichaam aan gewend is. Je lichaam functioneert nog voor 99,5% hetzelfde als 150.000 jaar geleden, maar het eten dat je nu eet heeft daar veelal niets mee te maken. Door 3 hoofdmaaltijden te eten van oorspronkelijke voeding, waarvan het ontbijt wellicht het belangrijkste is, is de kans het grootst dat je je [bloedsuikerspiegel](#) redelijk constant houdt.

3. Snoep verstandig

Hoe vaak komt het voor dat je al trek hebt voor de lunch of voor het avondeten, of juist daarna? Iedereen kent die momenten wel. Tip nummer 1 om dit te ondervangen is om verzadigend (oorspronkelijk) voedsel te eten. Verzadigend voedsel is rijk aan eiwitten, gezonde vetten, vezels, [vitaminen](#) en mineralen.

Verzadigende voeding zorgt ervoor dat je geen (of amper) hongerpieken gaat ervaren. Als je toch een tussendoortje wil, [snoep dan verstandig](#). Kies voor gezonde tussendoortjes. Door het eten van gesuikerde tussendoortjes ontstaan vaak suikercycli waardoor je ongemerkt teveel calorieën binnen krijgt.

4. Kies voor eiwitrijk eten

Eiwitten verzadigen enorm. [Eiwitten](#) zijn bovendien de bouwstoffen van je lichaam. Je spiermassa is er dol op. Je stofwisseling heeft redelijk veel energie nodig om de eiwitten te verwerken en je eet er minder van. Dit scheelt je een hoop calorieën per dag.

5. Eet gekruid

Pepers, zoals [chilipeper](#), is niet alleen lekker, het stimuleert je stofwisseling ook nog eens. Dit komt onder andere door de heet makende werking van pepers. Hierdoor warmt je lichaam iets op waardoor je lichaam zich automatisch gaat koelen. Dit proces kost extra energie, waardoor je stofwisseling iets harder gaat werken.

6. Drink zwarte koffie

Zwarte koffie stimuleert je stofwisseling. Doe er geen suiker en melk in, dat doet het effect weer teniet.

7. Drink water en groene thee

Groene thee stimuleert, net als zwarte koffie je metabolisme ook. Je hoeft er geen liters van te drinken - en er geen wonderen van te verwachten - 3 koppen groene thee is genoeg. Door water te drinken, gedurende de hele dag, houd je het proces van vetverbranding in gang. Dat is belangrijk als je wilt afvallen. Je lichaam creëert soms een hongergevoel, als het eigenlijk vocht tekort komt. Door genoeg water te drinken, voorkom je dit.

8. Wandelen

Wandelen is een vorm van [matig intensieve beweging](#), waarmee je ongemerkt de nodige calorieën verbrandt en waardoor je stofwisseling dus ook ongemerkt een tandje hoger functioneert.

9. Conditie training

Cardio training, ofwel conditie training stimuleert het verbranden van calorieën enorm. Deze vorm van lichaamsbeweging is belangrijk als je wilt [afvallen](#).

10. Interval training

Deze trainingsvorm wordt ook wel aangeduid als [HIIT](#). Misschien heb je wel eens gehoord van boot camp of body pump. In korte tijd train je je lichaam heel erg intensief, waardoor je niet alleen veel calorieën verbrandt, maar waardoor je lichaam ook een langer tijd nodig heeft om te herstellen. Na een goede interval training heeft je lichaam wel 48 uur nodig om te herstellen. Tijdens die 48 uur werkt je stofwisseling een tandje harder.

En wat nog meer?

Iedereen wil snel en effectief afvallen. Door je aandacht te richten op het stimuleren van je stofwisseling behaal je goede resultaten. Dit doe je onder andere door de juiste keuzes te maken in je voedingsgedrag en door regelmatige (en gevarieerde) lichaamsbeweging.

Vlak ook de negatieve effecten van stress niet uit en doe nooit een crash dieet. Beiden kunnen je hormoonhuishouding en je stofwisseling behoorlijk in de war brengen, waardoor je niet afvalt, maar juist aan zult komen. En dat lijkt mij niet de bedoeling.

Hoe kun je 5 kilo afvallen? 10 Tips.



Ongeveer de helft van de Nederlanders is te zwaar. 5 Kilo afvallen kan voor veel mensen dus geen kwaad. Maar misschien wil jij alleen maar weer die ene broek aan kunnen, of je gewoon fitter voelen, of wil je de vetrollen voor de zomer weg hebben. Je kunt in een vrij korte tijd 5 kilo afvallen, maar daar is wel wat voor nodig.

Hoe kun je 5 kilo afvallen?

Hoe vaak gebeurt het wel niet dat mensen die 5 kilo afvallen, in korte tijd, vrij snel weer aankomen en vervolgens zelfs zwaarder wegen dan dat ze voor hun afvalpoging deden? Misschien ken jij de voorbeelden uit je eigen omgeving wel. Maar goed, daar gaat het hier niet om. Hier gaat het om 5 kilo afvallen en om dat gewicht vast te houden. Hoe doe je dat?

Neem de tijd

Wil je 5 kilo afvallen, neem er dan de tijd voor. Het is onrealistisch te denken dat je in 2 weken 5 kilo verliest, zoals diverse [diëten](#) je beloven. Helaas bestaan de meeste kilo's die je verliest dankzij het dieet, uit lichaamsvocht en vaak ook uit spierweefsel. Het lichaamsvocht reguleert je lichaam zodanig, dat het weer wordt aangevuld. Dus die kilo's komen er in een mum van tijd weer bij.

Het verlies aan spiermassa is ook geen goede zaak. Spieren hebben dagelijks namelijk veel meer energie nodig als lichaamsvet. Het loont dus om spiermassa te hebben. Ook heb je een gerede kans dat je [metabolisme](#) daalt, wanneer je een (crash)dieet volgt. Wil je 5 kilo afvallen, of meer, dan is dit ook niet wenselijk, want je lichaam went zich aan om met minder eten genoeg te nemen.

Voeding

Heel veel mensen zoeken hun heil in voeding als ze willen afvallen. Maar goed, zoals je in de bovenstaande alinea's al kon lezen, komt daar wel meer bij kijken dan alleen een beetje minder eten. Hoe kun je dan 5 kilo afvallen? Kies in de eerste plaats niet meer (of zo min mogelijk) voor bewerkte voedingsmiddelen.

Bewerkte voedingsmiddelen bevatten over het algemeen veel suiker en [stoffen](#) die ervoor zorgen dat je er meer van wilt eten. Ook bevatten dergelijke producten veel geraffineerde ingrediënten. Hierbij hebben de betreffende ingrediënten een bewerkingsproces doorlopen, waardoor ze veel van hun voedingswaarde zijn verloren. Ze voeden dus niet goed meer, maar leveren je wel calorieën. Een voorbeeld hiervan zijn de [enkelvoudige koolhydraten](#).

Beter kun je kiezen voor oorspronkelijke voedingsmiddelen. Je kunt hierbij denken aan groente, fruit, zaden, pitten, noten, grasgevoerd rundvlees, scharrelkip en wilde vis. Dergelijke voeding bevat veel mineralen, vezels, vitaminen en antioxidanten. Hierdoor voeden ze je goed en geven ze je een verzadigt gevoel. Eigenlijk zou de dergelijke voeding onbeperkt kunnen eten, want je stopt vanzelf met eten, omdat je vol zit.

Beweging

Wil je 5 Kilo afvallen, dan helpt lichaamsbeweging je enorm. Je kunt natuurlijk naar de sportschool gaan, maar dagelijks een half uur tot een uur van matige tot intensieve [beweging](#) doen je enorm goed. Heb je niet veel tijd voor lichaamsbeweging, neem dan de 10 onderstaande oefeningen even door.

Wil je 5 kilo afvallen, dan zijn vooral kracht- en intensieve oefeningen zijn effectief. Doe deze oefeningen 30 tot 40 seconden, in een tempo dat jij vol kunt houden. Neem tussen elke oefening 10 tot 20 seconden rust. Deze sessie duurt dus maximaal 10 minuten. Je kunt deze oefeningen gewoon thuis uitvoeren.

1. Op je plaats joggen

Om warm te worden maak je, op je plaats een joggende beweging. Je kunt hiervoor ook springtouw nemen, maar de meeste mensen hebben binnen daar de ruimte niet voor, dus is het wat minder praktisch.

2. Push ups

Mijn favoriete oefening. Hiermee train je je borstspieren en je triceps. Daarnaast train je ook je buik- en je rugspieren. Hoe wijder je je handen zet, hoe zwaarder en dus hoe effectiever het wordt.

De uitvoering:

- Plaats je handen op de grond waarbij je armen op schouderbreedte (of iets meer) van elkaar zijn.
- Zak door je armen met je neus naar de grond.
- Je lichaam hou je zo recht als een plank. Dit versterkt je rug en je buik.
- Eenmaal bij de grond aangekomen, duw je jezelf weer omhoog.

3. Sit ups

Hiermee train je je buikspieren. Je kunt sit ups op veel verschillende manieren doen.

Hoe doe je het?:

- Ga met op je rug liggen, met je benen wat gebogen en je voetzolen plat op de vloer.
- Strek je armen naar boven.
- Laat je bovenlichaam omhoog komen, zodat je armen richting je knieën gaan.
- Tik je knieën aan en veer weer terug.
- Haal alle kracht uit je buik en plof niet terug, houd de spanning op de buikspieren.

4. Squats

Met squats train je je been- en bilspieren en verbeter je je algehele krachtniveau en uithoudingsvermogen. Net als bij de push ups. Daarnaast train je ook je buik- en rugspieren. Een groot voordeel van de squat is dat je er lekker veel calorieën mee verbrandt en er vrij veel spiermassa mee opbouwt.

Hoe doe je het?

- Je staat in beginsel rechtop met je benen op schouderbreedte uit elkaar.
- Dan maak je je rug hol, hou je buik hiervoor een beetje in en doe je borst naar voren.
- Zak door je knieën, op een manier waarop je op een stoel zou gaan zitten.
- Ga neer tot je bovenbenen ongeveer een hoek maken van 90 graden, met je onderbenen.
- Kom dan weer omhoog.

- Je armen kun je of in je zij doen, of je houdt ze voor je. Dat laatste maakt de oefening wat zwaarder.

5. Planken

Met planken train je vooral je buikspieren, maar ook je rugspieren. Ze kunnen erg bijdragen aan de looks die horen bij 5 kilo afvallen; omdat je met planken je core spieren traint (je middel, buik- en rugspieren) zul je slanker worden door deze oefening.

Hoe doe je het?

- Neem weer de positie van de push up aan, alleen nu steun je op je onderarmen.
- Houd je rug zo recht als een.... plank.
- Blijf in deze positie.

6. Steps

Met de steps boots je traplopen na, maar dan op hele hoge treden.

Hoe doe je het?

- Pak een stoel en ga ervoor staan.
- Stap op de stoel, steeds variëren van linker en je rechter been.

7. Triceps

Met deze oefening train je je triceps. Dat zijn de spieren aan de achterkant van je armen. Bij vrouwen kunnen deze spieren, op later leeftijd slap worden, waardoor de welbekende kipfilets ontstaan.

Hoe doe je het?

- Pak de stoel van de step bij het zitvlak en leun met je rug naar de zitting van de stoel.
- Zak naar beneden, tot je billen bijna bij de grond zijn.
- Druk jezelf weer omhoog.

8. Uitstappen (Lunges)

Dit is ook een prima oefening voor je been- en je bilspieren. Ook hierbij is balans belangrijk, waardoor je ook je core spieren een beetje traint.

Hoe doe je het?

- Stap met 1 been vooruit en zak langzaam door je voorste knie totdat je met dit been in een hoek van 90 graden staat.
- Zorg ervoor dat je voorste knie in een loodrechte lijn staat met de vloer. Je knie mag, met andere woorden, niet voorbij je tenen komen.

- Kom weer omhoog en doe hetzelfde, maar dan met je andere been.

9. Kikkersprongen

Een verschrikkelijke oefening, maar o zo goed voor je conditie, je buik- en je beenspieren.

Hoe doe je het?

- Ga rechtop staan.
- Zak door je hurken, waarbij je je handen de grond kunnen raken. Hierbij doe je je benen dus iets uit elkaar.
- Spring op, zo hoog als je kunt en gooi daarbij je armen in de lucht.
- Herhaal dit diverse malen, totdat het tijd is.

10. Knieën omhoog

Deze oefening is ook goed voor je conditie en is, net als de kikkersprong een zogenaamde [HIIT of interval oefening](#). Hierbij verbrand je veel calorieën en dat is gunstig voor iedereen die 5 kilo afvallen wil.

Hoe doe je het?

- Je gaat op je plaats hardlopen, waarbij je dus niet van je plaats af gaat en waarbij je je knieën omhoog beweegt tot heuphoogte.
- Deze oefening is, zeker op het einde, best zwaar, maar goed het is voor het goede doel (5 kilo afvallen).

Het gaat dus niet vanzelf

In korte tijd kun je 5 kilo afvallen, maar daar zul je dus wat voor doen. Maar goed, door gezonder te eten en meer te bewegen zul je merken dat je niet alleen afvalt, maar dat je ook op dat gewicht kan blijven. Mits je er maar wat voor wilt doen.

Wil je 5 kilo afvallen (of meer) en heb je daar wat extra hulp bij nodig, kijk dan eens naar de 2 e-boeken hieronder. Deze helpen je op weg. Als je de richtlijnen volgt, dat volgen de resultaten ook.

Effectief afvallen door hogere vetverbranding



Ben je klaar met afvallen en vervolgens weer aankomen? Heb je al diverse pogingen gedaan om gewicht kwijt te raken, maar komen de kilo's er steeds maar weer sneller bij, als dat ze er af gaan? Dit is helaas een veel voorkomend fenomeen. Je lichaam wil eigenlijk helemaal geen gewicht krijt. Hoe kun je dan toch effectief afvallen? Effectief afvallen, kun je doen door je energiebalans te beïnvloeden en je vetverbranding te stimuleren.

In deze blog zal ik je hier meer over vertellen.

Effectief afvallen

Effectief afvallen is eigenlijk niet veel meer dan je energiebalans op een dergelijke manier beïnvloeden, zodat je dagelijks meer calorieën verbrandt, dan dat je er binnen krijgt via je voeding. Het is eigenlijk heel simpel, als je minder [calorieën](#) binnen krijgt, dan dat je er verbrandt, dan val je af. Door lichaamsbeweging, gezonde voeding en niet teveel stress, zorg je voor een negatieve energiebalans. Je krijgt minder energie binnen, dan dat je verbruikt. Hierdoor zul je effectief afvallen.

De andere kant op geredeneerd

Het kunstje van gewichtstoename is je wellicht allang bekend. Je krijgt meer calorieën binnen dan dat je er verbruikt. Vaak krijg je die overtollige calorieën onbewust binnen. Misschien herken je je in de volgende situatie; je hebt een beetje trek, het is rond 17:00 uur en je komt in aanraking met een eetgelegenheid. Eetgelegenheden zijn tegenwoordig overal te vinden. We leven in een dikmakende omgeving. Hierdoor heeft ongeveer de helft van Nederland te kampen met [overgewicht](#).

Maar goed, je koopt wat. Wat je koopt maakt niet uit, het zijn extra calorieën. Vaak krijg je op dergelijke momenten zo'n 250 tot wel 350 calorieën binnen. Wat is het effect van zo'n tussendoortje, als je dit dagelijks doet? Even een rekensom, de dagelijkse gewoonte om een tussendoortje te nuttigen levert je wekelijks en maandelijks het volgende op:

- $250 \times 7 = 1.750$ calorieën per week en $1.750 \times 4 = 7.000$ calorieën per maand
- $350 \times 7 = 2.450$ calorieën per week en $2.450 \times 4 = 9.800$ calorieën per maand

Een kilo lichaamsvet genereert ongeveer 7.500 calorieën aan energie. Dus per maand kom je bijna 1 tot 1,3 kilo aan door die ene snackgewoonte. Je snapt dat als je dagelijks nog wat frisdrank (+/- 250 calorieën per vol glas), een paar koeken (+/- 200 calorieën per koek) en een gezoet toetje (+/- 250 tot wel 350 calorieën), je alles behalve slank wordt. Wil je [effectief afvallen](#), dan ligt hier je winst.

Hogere vetverbranding

Hoe krijg je het voor elkaar om die energiebalans negatief te maken, zodat je blijvend gewicht verliest. Natuurlijk zorgen lichaamsbeweging, de juiste voeding en minder stress voor je juiste impulsen voor effectief afvallen. Maar goed, je kunt niet de hele dag door bewegen en om steeds maar rekening te houden met wat je eet, kan ook behoorlijk irritant zijn. Effectief afvallen kun je bereiken door je vetverbranding te stimuleren.

Hoe stimuleer je je vetverbranding?

Het doel is om je vetverbranding te verhogen en dat doe je door je lichaam in een hogere versnelling te laten functioneren. Hierdoor verbrandt je dagelijks meer calorieën - lees lichaamsvet. Ook als je in rust bent, bijvoorbeeld als je slaapt, verbrand je extra lichaamsvet. Lichaamsbeweging is een hele belangrijke manier om je lichaam in een hogere versnelling te laten functioneren waardoor effectief afvallen realiteit wordt.

Hieronder heb ik 4 vormen van [lichaamsbeweging](#) voor je op een rij gezet, die je enorm kunnen helpen.

- **Matig intensieve beweging**

Bij [matig intensieve beweging](#) kun je denken aan wandelen, rustig fietsen en huishoudelijke klussen. Je hoeft hierbij geen sportkleding aan en je hartslag verhoogt iets, waardoor je tussen de 250 tot 350 extra calorieën per uur kunt verbranden. Afhankelijk van je leeftijd en je lichaamsgewicht. Die calorieën komen vrijwel allemaal direct uit je vetreserves. Vrijwel iedereen is in staat tot deze vorm van beweging. Door dagelijks een uur matig intensief te bewegen zul je effectief afvallen.

- **Intensieve beweging**

Bij deze vorm van beweging kun je denken aan sporten als tennis, voetbal en hockey. Bij [intensieve beweging](#) ga je flink zweten en stijgt je hartslag eveneens. Het voordeel van deze bewegingsvorm is dat je veel calorieën verbrandt. Dit aantal kan wel oplopen van 600 tot 900 calorieën per uur. Nog een voordeel van deze bewegingsvorm is dat je lichaam een tijd nodig heeft om te herstellen. Tijdens die periode verbrandt je lichaam ook nog eens extra calorieën. Deze calorieën komen vrijwel allemaal uit je vetreserves.

- **Interval training**

Zelf vind ik [interval trainingen](#) heerlijk om te doen. Maar ze zijn niet zonder gevaar. Als je over een slechte conditie beschikt, start dan eerst met matig intensieve beweging, afgewisseld met intensieve beweging en eventueel met krachttraining. Bij interval trainingen rek je letterlijk de fysieke grenzen van je lijf op. Hierdoor verbrand je zowel tijdens als na de training veel calorieën. Je hebt vast wel eens van het Insanity programma gehoord, of van body pump en boot camp.

- **Krachttraining**

Een andere favoriet van mij is [krachttraining](#). Ik doe dat inmiddels al 25 jaar (ben bijna 40 jaar) en het heeft mij veel opgeleverd. Maar goed, door krachttraining neemt je spiermassa toe (logisch) en daarmee stimuleer je je vetverbranding enorm. Wil je effectief afvallen, zorg er dan voor dat je spiermassa met een paar kilo toeneemt. Dit heeft vele voordelen.

Om te beginnen verbrand je wel 400 tot 600 calorieën per uur fitness, maar daarna blijft je lichaam extra calorieën verbranden, om je spieren te laten herstellen. Dit effect heeft het after burn effect en het houdt wel 48 uur aan. Al die uren verbrand je extra calorieën - afkomstig uit je vetreserves - maar daarnaast kost het je lichaam ook

nog eens extra energie om je spiermassa in stand te houden. Het in stand houden van 1 kilo spier, kost je lichaam wel 100 calorieën per dag. Over effectief afvallen en calorieën verbranden gesproken.

Druk stress de kop in

Effectief afvallen heeft dus veel van doen met vetverbranding en je energiebalans. Maar het voorkomen van stress speelt ook een belangrijke rol. Stress genereert namelijk de neurotransmitter [cortisol](#). Cortisol is bijzonder handig in zogenaamde vecht en vlucht situaties. Onze prehistorische voorouders hadden veel aan deze stof, als je werden aangevallen door een wild beest.

Maar cortisol heeft de nare eigenschap om alle lichaamsprocessen, dus ook je vetverbranding, te beperken. Onze prehistorische voorouders hadden immers geen baat bij het groeien van hun nagels, het verteren van hun eten of het herstel van een wondje, wanneer ze voor hun leven vluchtten voor een woest beest.

Cortisol zorgt er onder andere voor dat je vetverbranding niet alleen beperkt wordt, maar zorgt er tevens voor dat de vetopslag wordt bevorderd. Dit is dus net niet wat je wilt. Effectief afvallen en stress gaan dus niet samen.

Succesvol afvallen door focus op het proces



Iedereen wil wel wat kilo's kwijt en verreweg de meeste mensen letten dan alleen maar op het getal dat de weegschaal aangeeft. Dit veroorzaakt vaak teleurstellingen. Wil je van die teleurstelling af? Leg de focus dan niet op het eindresultaat, maar leg de focus op het proces. Het proces van afvallen is heel wat anders, dan het resultaat van 10 kilo lichter zijn.

Het proces, is de weg ernaar toe. Die 10 kilo, die je kwijt bent, is het resultaat. Waar denk je dat je het langste mee bezig bent en wat het meeste moeite kost? Juist, het proces.

Het proces is belangrijker dan het resultaat

Door niet zozeer naar het eindresultaat te kijken, je wilt een aantal kilo's afvallen, maar juist je aandacht te richten op het proces - de weg daarnaar toe - is de kans dat je successen boekt, heel hoog. Het proces bestaat uit alle stappen en handelingen, die nodig zijn om je resultaat te behalen.

Waarom is afvallen zo moeilijk?

Je wilt graag wat kilo's kwijt, maar ja, afvallen blijft best moeilijk. De kilo's komen er gemakkelijker aan, dan dat ze ervan af gaan. Jij hebt weliswaar de wens tot [afvallen](#), maar je lichaam wil dat helemaal niet. Je lichaam wil de huidige status quo graag handhaven, of je nu te zwaar bent, op een gezond gewicht zit, of dat je obese bent. Het proces van afvallen is moeilijk, omdat je lichaam het niet wil. En dat kan behoorlijk frustrerend zijn.

Om je lichaam te verslaan, heb je dus een andere strategie nodig, waarbij je wel resultaten behaalt, maar waar je niet zo bezig bent met de cijfers van de weegschaal. Hoe werkt een reguliere afvalpoging?

Eens kijken of je hier wat in herkent:

1. Je begint het afval proces met goede moed.
2. Na een paar dagen, meestal een dag of 3, dieet of extra lichaamsbeweging, merk je al wat resultaat. Je valt af!
3. Na een week of 2 van leuke succesjes - je bent tussen de 3 en 5 kilo afgevallen - stagneert het gewichtsverlies. Je valt niet meer zo snel af.
4. Doordat je resultaten minder worden, raak je minder gemotiveerd. Je valt nog minder af.
5. Je stopt je poging.

Waar, in het proces, gaat het hier mis? Het gaat mis bij het ervaren van de eerste succesjes. Je viel al vrij snel een paar kilo af, maar dat tempo stagneerde. Dit komt, omdat je lichaam went aan het nieuwe regime, waardoor het effect afneemt. Vervolgens zie je de kilo's er niet meer "afvliegen" en raak je gedemotiveerd.

Hoe komen de resultaten?

Wanneer je wilt afvallen, zeg 10 kilo, neem daar dan de tijd voor. Het hele proces van 10 kilo afvallen, kan, in sommige gevallen, wel een jaar of langer in beslag nemen. Het is niet zinvol te denken dat je je [overgewicht](#), dat zich in de loop der jaren heeft ontwikkeld, in een paar weken is verdwenen. Dit proces kost tijd.

Hoe ziet het proces eruit? Nou, eigenlijk ziet dat proces er heel simpel uit. Wanneer je wilt afvallen dan is het belangrijk dat je een aantal dikmakende gewoontes, verandert in gezonde gewoontes. Eet bijvoorbeeld gezonder. Dit houdt in dat je minder bewerkte voedingsmiddelen kiest, waardoor je, minder suiker en zout eet. Koop dus verse voedingsmiddelen en beweeg meer.

Let niet op de weegschaal, maar op de vorm van je lijf

Let niet op je weegschaal, maar let op de vorm van je lichaam. Merk dat je, door de veranderingen van eten en bewegen, dat je fitter wordt. Je spiermassa neemt wat toe en je zal wat meer calorieën verbranden. Je zult eerder slanker worden, gedurende het hele proces, dan dat je daadwerkelijk gewicht kwijtraakt.

De onderstaande opsomming geeft aan, wat je kunt doen om van je [overgewicht](#) af te komen.

1. Veel meer groenten

Groenten bevatten nauwelijks calorieën en juist heel veel gezonde voedings- en bouwstoffen die je lichaam nodig heeft. Hoe meer [vitaminen](#) en [mineralen](#) je lichaam binnen krijgt, hoe minder je lichaam naar eten zal vragen. Groenten bevatten ook vrij veel vezels. Die zijn weer goed om je een verzadigd gevoel te geven.

2. Minder koolhydraten

Gedurende het hele proces van afvallen, doe je er goed aan om minder koolhydraten te eten. [Koolhydraten](#) - vooral de complexe - zijn een belangrijke energiebron voor je lichaam. Maar dagelijks krijg je er waarschijnlijk veel te veel van binnen. Koolhydraten vind je in brood, koek, chips, croissants en andere bladerdeeg producten, repen, fris- en vruchtendranken en nog tal van andere voedingsmiddelen.

Koolhydraten zijn op zichzelf niet ongezond, maar de hoeveelheid die je ervan eet, ten opzichte van de hoeveelheid (of het tekort) aan beweging, is meestal niet in balans. Als je teveel koolhydraten eet, dan kunnen ze niet worden verbrand en worden ze opgeslagen als lichaamsvet. Door dit proces, ben je nu te zwaar.

3. Veel minder suiker

Jaarlijks krijgt de gemiddelde Nederlander tot wel 32 kilo suiker binnen. Dat is veel te veel. Suiker is verwerkt in tal van bewerkte voedingsmiddelen, zoals koek, chips, repen, vruchten yoghurt, fris- en vruchtendranken. Suiker, ook alcohol, zet behoorlijk aan.

4. Meer lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is een goede manier op het proces van calorieën verbranding te stimuleren. [Lichaamsbeweging](#) heeft tal van voordelen. Zo stimuleer je dus het verbranden van calorieën, maar het stimuleert ook je metabolisme, je spiermassa en het ontlaadt stress. Deze zaken kunnen allemaal een bijdrage leveren in het proces van afvallen.

Je stimuleert je [metabolisme](#) bijvoorbeeld, door meer te bewegen, waardoor je gedurende de dag meer calorieën verbrandt. Spiermassa, verbrandt ook extra calorieën en neemt veel minder ruimte in als lichaamsvet. Hierdoor kun je er, bij een gelijkblijvend gewicht, er wel slanker uitzien.

Ook het ontladen van stress is bijzonder effectief om af te vallen. Stress zet het hormoon cortisol in werking. [Cortisol](#) stimuleert juist de vetopslag en dat wil je juist voorkomen.

Conclusie

Een lichtere versie van jezelf, kan je veel goed doen. Bedenk je eens hoe je je zou voelen en hoe je eruit zou zien. Door je aandacht te verleggen van de weegschaal (het resultaat) naar het proces (alle stappen die bijdragen aan het behalen van het resultaat), is de kans dat je het volhoudt vrij groot.

Door een koolhydraatarm dieet sneller afvallen



In deze blog zet ik voor je uiteen waarom je met een koolhydraatarm dieet sneller kunt afvallen en kun je lezen over de andere voordelen van een koolhydraatarm dieet. Er bestaan talloze diëten en een koolhydraatarm dieet is daar een van. In deze blog gebruik ik het woord dieet, maar hiermee bedoel ik niet het woord dieet in de context van een tijdelijk lijnprogramma. Met

dieet bedoel ik hier blijvende voedingsrichtlijnen.

Koolhydraatarm dieet

Een koolhydraatarm dieet kan je veel goed doen. Niet alleen kun je behoorlijk afvallen van een koolhydraatarm dieet, je zou er ook gezonder van kunnen worden en je zou je er fitter door kunnen voelen. Door een koolhydraatarm dieet zou je zelfs degenererende aandoeningen kunnen voorkomen. Met degenererende aandoeningen kun je denken aan diverse typen kanker en diabetes 2.

Voordat ik je verder vertel over een koolhydraatarm dieet, is het belangrijk dat je weet welke voedings- en bouwstoffen je lichaam gebruikt, om goed te kunnen functioneren. Je lichaam gebruikt koolhydraten, vetten en eiwitten. Je hebt ze allemaal nodig.

- [Koolhydraten](#) zijn onder te verdelen in complexe en in enkelvoudige koolhydraten. Vooral de enkelvoudige koolhydraten doen je niet veel goed. Deze koolhydraten worden snel opgenomen in je bloed, waardoor ze heftige schommelingen veroorzaken in je bloedsuikerspiegel. Je vindt deze snelle koolhydraten onder andere in wit brood, pasta, koeken en in veel bewerkte voedingsmiddelen, junk food en fast food. Complexe koolhydraten zijn een stuk gezonder. Deze worden langzamer opgenomen in je bloed. Je vindt ze onder andere in knolgewassen, peulvruchten, volkoren brood.
- [Eiwitten](#) zijn onmisbare bouwstoffen voor je lichaam. Vrijwel iedere lichaamscel is opgebouwd uit eiwitten. Je vindt ze in dierlijke producten zoals vis, kip, schelpdieren en vlees en in plantaardige producten zoals noten, paddenstoelen, haver en peulvruchten.

- [Vetten](#) zijn ook onmisbaar voor je lichaam. Vetten zowel een brandstof, een bouwstof en een transportmiddel. Vet geeft als brandstof een boel energie, als bouwstof zit het in je lichaamscellen en vet transporteert onder andere bepaalde vitamines.

Onduidelijkheid over vetten

Er is een boel onduidelijkheid over vetten ontstaan en dat heeft veel te maken met een studie, die de Amerikaanse arts Ancel Keys deed in de jaren '50 van de vorige eeuw. In zijn wereldberoemde 7 Landen studie toonde hij het verband aan tussen de bevolkingen van van die 7 landen waar relatief veel vet werd gegeten en waar hoge [cholesterol](#) niveaus voor kwamen.

Maar er bleek een keerzijde aan zijn werk. Zijn 7 Landen studie betrof niet slechts 7 landen, het betrof 22 landen. In al die landen bleek zijn hypothese, dat vet eten ongezond is en een hoog cholesterol niveau zou veroorzaken, niet houdbaar was. Daarnaast zijn er in de afgelopen jaren meerdere studies gedaan, die eveneens deze hypothese niet ondersteunen.

Deze studie heeft er mede voor gezorgd dat vetten in een kwaad daglicht kwamen. Herinner je je de anti-vet campagne nog? Zodoende is het aandeel koolhydraten wat gestegen in onze voeding, ten opzichte van het aandeel vetten.

Maar goed, zo bleek dat niet vetten, maar juist koolhydraten een oorzaak van [overgewicht](#) kunnen zijn. Diverse vooraanstaande wetenschappers ondersteunen dit. Een koolhydraatarm dieet is overigens niet nieuw en allen maar bedoel voor afvallen. Het blijkt juist erg gezond te zijn. Vooral als je daar de juiste (gezonde) [vetten](#) bij eet.

Waarom maken koolhydraten je dik?

Op zich maken de koolhydraten zelf, niet snel dik. Het ligt meer aan de hoeveelheid en aan de vorm van de koolhydraten. Onbewerkte voedingsmiddelen bevatten vaak snelle koolhydraten (enkelvoudige koolhydraten of snelle suikers). Deze worden snel in je bloed opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel snel stijgt.

Door de snelle stijging van je bloedsuikerspiegel, pompt je alvleesklier grote hoeveelheden insuline je bloedbaan in. Insuline is het hormoon dat de voedingsstoffen naar je lichaamscellen brengt. En als die vol zitten, dan zorgt insuline ervoor dat het overschot wordt opgeslagen als lichaamsvet.

Doordat het westerse eten, in de afgelopen 40 jaar, veel meer koolhydraten is gaan bevatten en minder vetten, is de kans groot dat je alleen al daarom een overschot binnen krijgt. Daarnaast is ook het aanbod aan eten, enorm toegenomen. En vaak bestaat dat eten voor een significant deel uit snelle koolhydraten.

Tot slot krijgen de meeste mensen tegenwoordig, te weinig lichaamsbeweging. Hierdoor worden de koolhydraten niet of amper verbrand. Mede door het overschot, dat je binnen krijgt en door te weinig lichaamsbeweging, bestaat de kans op [overgewicht](#). Vandaar dat een koolhydraatarm dieet zo gek niet is.

Voorkomen van ziektes

Een koolhydraatarm dieet zou ook ziektes kunnen voorkomen. Zo zou een koolhydraatarm dieet kunnen bijdragen aan het voorkomen van diverse vormen van kanker, diabetes 2 en het zou kunnen bijdragen aan een gezond cholesterol gehalte. Ook kan een koolhydraatarm dieet bijdragen aan het voorkomen van overgewicht, of kan het je helpen met [afvallen](#).

In het [e-boek Gezonde Voeding](#) kun je meer lezen over het nut van een koolhydraatarm dieet. In Gezonde Voeding is ook een lange lijst opgenomen met de vele lekkere en gezonde alternatieven voor de traditionele koolhydraat bronnen; aardappelen, pasta en rijst.

Actieplan

Ok, tijd voor actie. Hoe organiseer je een koolhydraatarm dieet?

1. Een koolhydraatarm dieet betekent dat je een boel van deze producten voorlopig niet eet, of in heel beperkte mate:
Pasta, witte rijst, suiker, alcohol, wit brood, noedels, diepvriespizza, snoep, koek, gezoete toetjes, vruchtensappen uit pak, frisdranken, chips, soepen en sauzen uit pot of blik en een stuk minder aardappelen.
2. In een koolhydraatarm dieet passen wel deze voedingsmiddelen:
Groente, fruit, peulvruchten, noten, zaden, pitten, paddenstoelen, quinoa, volkoren producten (brood, pasta of spelt pasta), knolgewassen, wortels, havermout en hele ontbijtgranen.

3. Meer beweging:

[Afvallen](#) doe je niet alleen maar door een koolhydraatarm dieet te volgen.

Voldoende lichaamsbeweging is nodig om de broodnodige calorieën te verbranden.

Zorg voor minimaal 1 uur lichaamsbeweging per dag. In het onderstaande e-boek zijn diverse vormen van lichaamsbeweging beschreven die je hier enorm bij kunnen helpen.

Het moeilijke van een koolhydraatarm dieet - en van alle veranderingen van je levensstijl - is eigenlijk alleen maar het volhouden. Vandaar dat ik adviseer om niet ineens het roer om te gooien, maar juist om stap voor stap je eet- en beweegpatronen te veranderen. Door steeds een beetje te veranderen, geef je jezelf en je lichaam de tijd en de rust om aan je nieuwe gewoontes te wennen. De kans dat je het volhoudt, stijgt dan aanzienlijk.

Afvallen door je energiebalans te veranderen



Of je nu wilt afvallen of je vetpercentage wilt verlagen, je zult meer succes ervaren wanneer je je energiebalans verandert. Wat is je energiebalans, hoe bereken je het en hoe verander je die energiebalans in jouw voordeel? Daarover gaat deze blog.

Wat is je energiebalans?

Simpel gezegd is je energiebalans, de balans tussen de hoeveelheid energie ([calorieën](#)) die je dagelijks eet en de hoeveelheid energie (calorieën) die je dagelijks verbrandt. Als je veel beweegt en daarmee tot wel 3.000 calorieën per dag verbrandt, dan kun je dus ook 3.000 calorieën eten, zonder een gram aan te komen. Maar in een ander geval, wanneer je niet veel beweegt, dan verbrand je dus weinig calorieën. Stel, je energie behoefte is 2.000 calorieën per dag - omdat je weinig beweegt - dan heb je dus genoeg aan 2.000 calorieën per dag. Er is dan sprake van een goede energiebalans.

Wanneer je dagelijks meer energie (calorieën) verbruikt, dan dat je binnen krijgt, dan is er sprake van een negatieve energiebalans. Wanneer je deze status een lange tijd volhoudt, zul je [afvallen](#). Aan de andere kant, wanneer je dagelijks meer energie tot je neemt dan dat je verbruikt, dan is er sprake van een positieve energiebalans. Indien de positieve energiebalans een langere periode duurt, dan ontwikkel je [overgewicht](#).

Hoe laat je die balans in je voordeel werken?

Hoe zorg je er nou voor dat de energiebalans in je voordeel gaat werken? Je kunt de energiebalans beïnvloeden. Hoe doe je dat? In de eerste plaats zorg je er, aan de inname kant (je voeding), voor dat je niet teveel eet en dat je je eetgedrag afstemt op je dagelijkse activiteiten. Aan de kant van je energieverbruik (lichaamsbeweging) zorg je ervoor dat je [metabolisme](#) stijgt en dat je de nodige calorieën verbrand door die fysieke activiteiten.

En nu wordt het tijd om te bekijken hoeveel energie jij per dag nodig hebt, zodat je weet hoe je de energiebalans in je voordeel kan laten werken.

Hoeveel energie heb jij per dag nodig?

De hoeveelheid energie die je dagelijks verbrandt is afhankelijk van 3 factoren; je ruststofwisseling (Basic Metabolic Rate of BMR) het verteren van je eten (Metabolisme) en de mate van beweging.

1. Je ruststofwisseling (BMR)

Je BMR wil zeggen, de hoeveelheid energie (calorieën) die je verbrandt voor het in stand houden van je normale lichaamsprocessen. Denk hierbij aan het kloppen van je hart, de werking van je organen, het groeien van je haar en nagels en het in standhouden van je spiermassa.

Over spiermassa lees je straks wat meer, want die speelt een belangrijke rol in je energiebalans. Je ruststofwisseling is de grootste energieverbruiker in je lichaam. Ongeveer 75% van je energie-inname wordt door je BMR bepaald. Als je succesvol wilt [afvallen](#), of je vetpercentage wil laten dalen, dan doe je er goed aan om je BMR te laten stijgen. Hoe je dat doet, lees je straks.

2. Eten verteren (Metabolisme)

Het verteren van je eten kost ook energie. Je spijsvertering, een ander woord voor [metabolisme](#), neemt ongeveer 10% van je energieverbruik voor rekening.

3. Beweging en sport

Lichaamsbeweging neemt de overige 15% van het energieverbruik voor rekening. Door het opvoeren van de mate van lichaamsbeweging die je dagelijks krijgt, kun je dit percentage laten stijgen tot ongeveer 25%. Lichaamsbeweging is sowieso een handig middel om in te zetten om een negatieve energiebalans te krijgen.

Even rekenen

Met de onderstaande formules, kun je zelf je energiebalans zelf vaststellen. Deze formules geven je een uitkomst die de waarheid benadert. Factoren die ook een rol spelen in je metabolisch proces zijn leeftijd (hoe ouder je wordt, hoe minder snel het gaat), geslacht en eventueel medicijngebruik. Deze factoren zijn hier niet opgenomen. Maar goed, het geeft je een beeld.

- **25 tot 30 Calorieën per kilo lichaamsgewicht**

Dit betreft mensen die er een inactieve levensstijl, zoals een kantoorbaan en met de auto naar hun werk gaan en niet sporten.

- **31 tot 35 Calorieën per kilo lichaamsgewicht**

Voor mensen met een inactieve levensstijl - dus die kantoorbaan en mensen die niet op de fiets naar hun werk gaan - maar die wel meerdere keren per week aan [lichaamsbeweging](#) doen, zoals rustig sporten, huishoudelijke klussen, of op de fiets de kinderen van school halen.

- **36 tot 38 Calorieën per kilo lichaamsgewicht**

Je ziet, het bouwt zich op. Deze mensen hebben een actieve levensstijl en ze hebben meerdere malen per week [lichaamsbeweging](#) doordat ze regelmatig sporten, veel wandelen of bijvoorbeeld op de fiets naar hun werk gaan.

- **38 tot 40 Calorieën per kilo lichaamsgewicht**

Voor als je een actieve levensstijl hebt en die meerdere malen per week [intensief](#) sport.

- **41 tot 50 Calorieën per kilo lichaamsgewicht**

Dit zijn mensen die zichzelf fysiek gezien extreem toetakelen, zoals topsporters.

Hoe kom ik aan deze formules? Door een beetje te zoeken op internet kwam ik op [deze site](#) uit.

Je kunt nu je energiebehoefte berekenen door je lichaamsgewicht te vermenigvuldigen met een van deze 5 typen. Als je je energiebalans wat preciezer wilt weten, kijk dan even op [deze site](#). Hier volgt een rekenvoorbeeld: Stel je weegt 85 kilo en je sport 2 tot 4 x in de week en je gaat op de fiets naar je werk, dan ligt je energiebehoefte tussen de:

- *(85 Kilo x 36 Calorieën) = 3.060 calorieën per dag*
- *(85 kilo x 38 Calorieën) = 3.230 calorieën per dag*

Hoe laat je je BMR stijgen?

Nu je, bij benadering, je energiebalans hebt kunnen berekenen, is het wellicht handig om te weten hoe je je BMR kunt laten stijgen. Hoe hoge je BMR in je energiebalans, hoe meer calorieën je dagelijks verbrandt. En dat is handig als je wilt [afvallen](#). Je kunt je BMR laten stijgen door meer lichaamsbeweging, gevarieerde lichaamsbeweging en door je spiermassa toe te laten nemen.

Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging kent vele voordelen voor je gezondheid. Zo ook als het gaat om [duurzaam afvallen](#). Door lichaamsbeweging verbrand je direct calorieën. Deze calorieën bevinden zich in de categorie van punt 3, die genoemd werden bij "Hoeveel energie heb jij per dag nodig?" De calorieën die worden verbrand tijdens lichaamsbeweging, worden niet opgeslagen in je vetmassa.

Bij lichaamsbeweging kun je denken aan rustige vormen van bewegen zoals wandelen, fietsen en huishoudelijke klussen doen. Je kunt natuurlijk ook denken aan een potje tennis, voetbal, een aantal banen zwemmen en een uurtje fitnessen. Het is echter heel erg belangrijk dat je de vormen van lichaamsbeweging varieert. Je lichaam went er namelijk aan, als je steeds dezelfde soort beweging uitvoert. Experimenteer daarom met [interval trainingen](#).

Spiermassa laten toenemen

Spieren verbranden tot wel 10x meer energie als lichaamsvet. Een kilo spiermassa in je lichaam, vraagt dagelijks tot wel 100 calorieën. Als je het dus voor elkaar weet te krijgen dat je 3 kilo spiermassa extra ontwikkelt, dan verbrand je dagelijks dus tot wel 300 calorieën extra.

Als je aan [krachttraining](#) wilt gaan doen, dan hoef je echt niet bang te zijn dat je enorme spierbundels gaat ontwikkelen. Een bodybuilder bijvoorbeeld, dankt zijn lichaam aan een jarenlang, bikkelhard trainings- en voedingsregime. Als jij 1 of 2 uur per week een sportschool bezoekt, dan kom je daar nooit bij in de buurt.

Een heel groot voordeel van krachttraining is, dat je zowel tijdens, als na de training meer calorieën verbrandt. Dit heet het zogenaamde after burn effect. Dit effect houdt tot wel 48 uur na de training aan. Krachttraining kan hierbij sterk bijdragen aan een negatieve energiebalans. Zowel tijdens, alsmede na de training verbrand je extra calorieën. Maar ook doordat je spiermassa toeneemt, verbrand je nog eens extra energie.

Conclusie

Laat de energiebalans in je voordeel werken door meer en gevarieerd aan lichaamsbeweging te doen. Bepaal je energiebehoefte - en daarmee je energiebalans - en zorg ervoor dat je meer energie verbrandt dan dat je binnen krijgt.

Hoe vrouwen net zo goed kunnen afvallen als mannen



Vrouwen vallen minder snel af als mannen. Vrouwen kunnen dit maar al te vaak lezen en horen, maar kunnen ze hier niet iets aan doen? Natuurlijk bestaan er grote verschillen tussen een mannenlichaam en het lichaam van vrouwen. Zo beschikken mannen van nature over meer spiermassa en werkt hun metabolisme harder. Vrouwen, beschikken juist

over meer vetmassa en ze zijn vaak wat kleiner, waardoor hun stofwisseling wat trager is. Maar goed, wat kunnen vrouwen doen, om qua resultaten, niet onder te doen voor de mannen?

Vrouwen versus mannen

Voor veel vrouwen kan de strijd rondom hun gewicht behoorlijk frustrerend zijn. Dit ten opzichte van het ogenschijnlijke gemak waarmee mannen ermee omgaan. "Jij kan ook alles eten", zeggen vrouwen vaak tegen hun man. "Ik hoef er maar naar te kijken en ik kom al aan". Waar ligt het aan dat mannen sneller kunnen afvallen, dan vrouwen? En niet alleen dat, maar ook dat ze minder snel aankomen? Dit heeft te maken met fysieke en psychologische aspecten en de rol die vrouwen spelen in de meeste gezinnen.

De fysieke aspecten

Mannen hebben meer spiermassa, zijn vaak groter van stuk en hebben derhalve een sneller [metabolisme](#). Spiermassa verbrandt meer calorieën als vetmassa. Hierdoor verbranden mannen automatisch meer calorieën. Daarnaast is het lichaam van de man vaak groter dan dat van vrouwen en het heeft nu eenmaal meer energie - lees eten - nodig. De meeste van deze calorieën verbrandt de man dus gewoon.

Vrouwen hebben nu eenmaal meer vetmassa. Een vrouw bestaat voor ongeveer 25% uit lichaamsvet. Hier verander je niet veel aan. Wanneer er sprake is van [overgewicht](#), ligt dat percentage hoger. Vetmassa verbrandt 10x minder calorieën als spiermassa dat doet. Doordat het vrouwelijk lichaam doorgaans kleiner is, dan dat van de man, heeft het minder dus energie nodig. Vandaar dat de man doorgaans meer kan eten.

De psychologische aspecten

Mannen stellen doorgaans [doelen](#) en gaan ermee aan de slag. Wanneer een man wil [afvallen](#), dan maakt hij een plan en voert hij dat uit. Als een man zich committeert aan een bepaald streefgewicht, dan zal hij dagelijks wat minder calorieën tot zich nemen (minder eten en snoepen) en ervoor zorgen dat hij dagelijks meer calorieën verbrandt (meer beweging).

Vrouwen doen dit ook wel, maar ze laten zich vaak verleiden tot gedrag dat er niet toe leidt dat ze hun doel behalen. Ze laten zich dikwijls leiden door emoties, of ze houden teveel rekening met anderen, zodat hun eigen plan in de knoei komt. Dit kan ermee te maken hebben dat vrouwen vaak wat socialer zijn ingesteld als mannen.

Het sociale aspect speelt vaak een belangrijke rol. Zo gaan vrouwen bijvoorbeeld wel naar de sportschool, of gaan ze een paar keer per week joggen, maar dat doen vrouwen dan vaak samen met een vriendin. Hierdoor bestaat de kans dat gezelligheid de boventoon gaat voeren en dat het uurtje [lichaamsbeweging](#) verandert in een uurtje gezellig bijkletsen.

Rolverdeling in het gezin

Vrouwen zorgen, ondanks een paar decennia van feminisme en participatie, vaak voor het eten in het gezin. Natuurlijk is de rol van de man in het huishouden veranderd, maar vrouwen doen over het algemeen de boodschappen en bereiden de maaltijd. Doordat je veel met eten in aanraking komt, bestaat de kans dat je wat extra's eet. En dat kan aanzetten.

Simpele gewoontes zoals een koekje bij de koffie, een snoepje voor je kind als het thuiskomt (en jij dus ook wat neemt), of een glas frisdrank kan al leiden tot een extra calorie-inname van zo'n 300 [calorieën](#) per dag. Dat is zo'n 15% van het aantal calorieën dat de gemiddelde vrouw, dagelijks nodig heeft.

Even rekenen, hoeveel calorieën je dat per week en per maand oplevert:

- $(300 \text{ calorieën} \times 7) = 2.100 \text{ calorieën}$ per week en dus $(2.100 \times 4) = 8.400 \text{ calorieën}$ per maand.

Veel van die extra calorieën worden opgeslagen als lichaamsvet. 1 Kilo lichaamsvet levert je zo'n 7.500 calorieën aan energie op. Dus die 8.400 calorieën vertaalt zich dus in ruim 1 kilo toename in lichaamsgewicht, in 1 maand. Je ziet ze bij je buik, je benen, je billen en "Ja, stop maar"! Volgens mij heb je het plaatje wel voor je. Wat kun je er aan doen?

Wat kun je doen?

Nu heb je wel genoeg gehoord. Hoog tijd om over te gaan tot het thema; Wat kunnen vrouwen doen om net zo goed af te vallen als mannen?

1. Gezond eten en drinken

Afvallen is bijna onmogelijk zonder gezond te eten en voldoende te bewegen. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Onder gezond eten versta ik, niet teveel [koolhydraten](#) en onbewerkte voedingsmiddelen zoals bonen, peulvruchten, linzen, kikkererwten, groente, fruit, noten, hele granen, kip, vis en verse kruiden. Dit is gewoon te koop bij de groenteboer, de slager en eventueel op de versafdelingen van de supermarkt.

Daarnaast kun je veel groene thee drinken. Over het algemeen drinken vrouwen wat minder koffie als mannen en juist meer thee. Groene thee, stimuleert je metabolisme, waardoor je ongemerkt meer calorieën verbrandt. Verwacht er geen wonderen van, want het stimuleert maar een beetje, maar goed, alle beetjes helpen.

Als je teveel koffie drinkt, dan heb je de kans dat het niveau van cortisol stijgt. [Cortisol](#) is een neurotransmitter die ervoor zorgt dat energie wordt opgeslagen in je vetcellen. Anders gezegd, door cortisol is de kans groot dat je vetmassa toeneemt. Cortisol wordt ook aangemaakt als je langdurig stress ervaart. Ook door genoeg te slapen, beperk je het niveau van cortisol in je lichaam.

Als je meer wilt weten over gezonde eten, download dan het [e-boek Gezonde Voeding](#).

2. Beweging

Lichaamsbeweging is bijzonder effectief om op je streefgewicht te komen.

Vooraf [krachttraining](#) is erg effectief. Veel vrouwen vinden krachttraining typisch iets voor mannen, maar zoals eerder gezegd, spiermassa verbrandt tot wel 10x meer calorieën als lichaamsvet. Een kilo spier heeft dagelijks wel 100 calorieën nodig, een kilo lichaamsvet verbrandt slecht 10 calorieën per dag.

Je hoeft niet bang te zijn dat je een monsterlijk gespierd uiterlijk krijgt, als je een jaartje in de gewichten gaat hangen. Vrouwen hebben sowieso minder aanleg om gigantische spiermassa's te ontwikkelen als mannen. En daarnaast zijn die gigantisch gespierde lichamen van body builders het resultaat van jarenlange, keiharde trainingssessies van meerdere uren per dag en een zeer uitgebalanceerd dieet.

Een voordeel voor krachttraining voor vrouwen, kan wel zijn dat je er veel slanker door wordt. Een kilo spier (die dus ongeveer 100 calorieën per dag verbrandt) neemt ongeveer 4x minder ruimte in als een kilo lichaamsvet. Door je vetmassa te verruilen voor spiermassa, word je dus slanker. Een ander voordeel van krachttraining is het afterburn effect. Dit effect treedt op nadat je hebt getraind. Gedurende de ongeveer 48 uur, verbrandt je lichaam extra calorieën, als gevolg van de krachttraining.

Wat ook heel erg effectief is, wanneer je veel calorieën wilt verbranden, is [interval training](#). Deze trainingen zijn meestal wel zwaar en zijn derhalve niet altijd even populair bij vrouwen. Maar goed, ze dienen een doel.

Wanneer je niet zo sportief bent, dan kun je je ook wenden tot [matig intensieve beweging](#). Bij deze bewegingsvorm kun je denken aan wandelen, fietsen, huishoudelijke klussen en aan alle vormen van beweging die je lang kunt volhouden. Tijdens een wandeling verbrand je wel 200 tot 250 calorieën per uur.

3. Stick to the plan

Tot slot is het belangrijk om doelen te stellen en bij je plan te blijven. Voer je plan uit! En daarmee is alles eigenlijk gezegd. Afvallen is geen sociale bezigheid, het bereiken van je ideale gewicht vergt tijd en inspanning. Je komt je vriendinnen later wel weer onder ogen, wanneer je die kilo's kwijt bent.

Gezond en snel afvallen met krachttraining



Gezond en snel afvallen is met krachttraining prima te combineren. Krachttraining is een methode bij afvallen die flink wordt onderschat. Veel mensen denken dat het beoefenen van een duursport, de beste resultaten kunt halen om vet te verbranden.

Typische duursporten zijn hardlopen, wielrennen en wandelen. Het blijkt dat krachttraining toch te prefereren is boven duursport. In deze blog lees je over gezond en snel afvallen door krachttraining

Gezond en snel afvallen en krachttraining

Wat hebben afvallen en [krachttraining](#) met elkaar te maken? Heel veel. Doordat je aan krachttraining doet, verbrand je meer lichaamsvet. Je spieren hebben namelijk tot wel 10x meer calorieën nodig, om zichzelf in stand te houden en om de spieren te kweken, verbrand je ook nog eens een boel calorieën. Het effect van een training houdt wel tot 48 uur aan. In die 48 uur verbrand je extra calorieën. Hier volgen de voordelen van gezond en snel afvallen met krachttraining:

1. Afterburn effect. Je blijft tot wel 48 uur na een krachttraining extra calorieën verbranden. Die calorieën had je anders opgeslagen als lichaamsvet.
2. Een kilo spier heeft dagelijks 100 calorieën nodig om in stand te blijven, een kilo vet slechts 10 calorieën. Doordat je meer spiermassa hebt, verbrand je automatisch meer calorieën.
3. Een kilo spier neemt 4x zo weinig plek in als een kilo vet. Anders gezegd; een kilo vet neemt veel meer ruimte in. Je zou ook kunnen stellen dat je van krachttraining slanker wordt.
4. Doordat je gespierder bent, ziet je figuur er mooier uit

Een nadeel van krachttraining kan zijn dat je niet zo snel gewicht verliest. Als je vaak op de weegschaal staat en je merkt dat je wel slanker wordt, maar niet lichter, dan heeft dit te maken met het feit dat spiermassa nu eenmaal meer weegt dan vetmassa. Wat je dan zou kunnen meten, om je progressie bij te houden, is je vetpercentage.

Wat te trainen voor het meeste effect?

Je kunt het beste je grote spiergroepen trainen. Dit zijn je benen, je billen, je buik, je borst, je rug en je schouders. In een sportschool vind je tal van apparaten waar je relatief gemakkelijk mee aan de slag kunt. Vraag wel om een instructieles, om blessures te voorkomen. Doordat je je grootste spiergroepen traint, neemt deze massa toe en zul je meer calorieën verbranden, hierdoor zul je gezond en snel [afvallen](#).

Hoe begin je?

Als je nog nooit aan [krachttraining](#) hebt gedaan, kunnen je spieren nog niet veel hebben. Begin daarom rustig, met lichte gewichten. Neem ook in acht dat, wanneer je je spieren traint, deze automatisch meer spanning genereren, waardoor je pezen ook meer onder druk komen te staan. Door te hard van stapel te lopen ontstaat de kans op blessures aan je spieren en aan je pezen. Je kunt als stelregel nemen dat je spieren als eerste sterker worden van krachttraining, gevolgd door je pezen en dan je botten.

Hoe bepaal je nu het gewicht? Als je in een sportschool bent, stel het gewicht dan (als beginner) af op 60 tot 70% van wat je maximaal kunt tillen. Hoe bepaal je je maximum? Nou, simpel. Je stelt een apparaat in op bijvoorbeeld 50 kilo. Als je dat niet omhoog krijgt, of met heel veel moeite, dan is dat je maximum. De 50 kilo is dan jou 100% en jij hoeft die oefening dus met 30 tot 35 kilo te doen. Als het goed is kun je dan 3 sets van 10 tot 12 herhalingen volhouden. Lukt dat niet, neem dan een lichter gewicht.

Maar ik ga niet naar een sportschool

Gezond en snel afvallen met krachttraining hoeft niet in een sportschool. Je kunt thuis eenvoudige krachtoefeningen doen. Deze oefeningen vind je in het [e-boek Afvallen Veranderen](#). Wanneer je thuis oefeningen als squats, push ups, sit ups en pull ups gaat doen, dan is het bijzonder effectief om je oefeningen te variëren. Je lichaam gaat namelijk wennen aan steeds dezelfde routine en dan neemt het effect af.

Snelle resultaten

[Interval trainingen](#) maken dat gezond en snel afvallen lekker effectief zijn. Interval trainingen wisselen conditie en kracht met elkaar af. Je gaat er flink van zweten en je verbrandt er veel calorieën mee. Ideaal voor gezond en snel afvallen. Je kunt je resultaten ook ten positieve beïnvloeden met gezonde voeding. Gezonde voeding is erg belangrijk voor je gezondheid in het algemeen en het herstel van je spieren.

Cortisol verlagen? Zonder stress afvallen.



Wat heeft cortisol verlagen en afvallen met elkaar te maken? Als je succesvol wilt afvallen, dan is stressreductie een belangrijk component. Door stress maakt je lichaam cortisol aan en dat zorgt ervoor dat er meer glucose in je bloed komt. Een minder positief gevolg van veel glucose in je bloed is dat die glucose niet geheel door je lichaamcellen opgenomen kunnen worden. Vol is vol. Het overschot wordt dan opgeslagen in je vetmassa. Stress leidt dus tot de aanmaak van cortisol, cortisol leidt tot de aanmaak van extra

glucose, waarvan de overschotten worden opgeslagen, zodat je dikker wordt. Deze blog gaat in op cortisol verlagen.

Cortisol verlagen, hoe doe je dat?

Voordat we het hebben over afvallen, stress en cortisol verlagen, kijken we eerst wat cortisol is. [Cortisol](#) is een neurotransmitter en wordt ook wel het stresshormoon genoemd. Cortisol komt vrij bij elke vorm van stress. Helaas heeft cortisol een heftige impact op je immuunsysteem, je slaap, je [metabolisme](#) en je gewicht. Klik op de links als je de artikelen wilt lezen.

Je kunt het niveau van cortisol verlagen met de onderstaande tips:

De onderstaande tips zijn grofweg in drieën gedeeld; voedingstips, mentale tips en tips voor meer beweging.

Voedingstips

1. Drink minder koffie

Cafeïne stimuleert de aanmaak van cortisol. Je vindt cafeïne in koffie, diverse soorten thee en energiedrankjes. Minder van deze dranken drinken draagt bij aan het niveau van cortisol verlagen.

2. Eet veel groente en fruit

Maak groente en fruit het hoofdbestanddeel van je dagelijkse voeding. In het westen zijn we geneigd teveel koolhydraten uit granen te eten, maar ons lichaam is, evolutionair gezien, meer gebaat bij groente en fruit.

3. Kies voor gezonde eiwitten

Eiwitrijke voeding zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel minder snel stijgt en dat je langer verzadigd blijft. Er wordt dus minder glucose aan je vetreserves toegevoegd en je hoeft minder vaak te eten. Goede [eiwitten](#) vind je in noten, peulvruchten, bonen, vis en kip.

4. Vermijd enkelvoudige koolhydraten en minder met suiker

Snelle koolhydraten en suiker jagen je bloedsuikerspiegel omhoog, met alle gevolgen van dien. Je vindt deze ingrediënten in veel bewerkte voedingsmiddelen. Je kent ze wel, ze zijn verpakt, ze hebben een mooi logo en een etiket met ingrediëntenlijst.

Omdat de meeste mensen wel weten dat teveel suiker niet goed voor ze is, wordt suiker vaak anders genoemd. Check deze namen eens op het etiket: natuurlijke vruchtsuiker, sacharose, maisstroop, gemodificeerd maiszetmeel, fructosestroop, glucose-fructosestroop, dextrose en veel meer op -ose. Jaarlijks krijgt de gemiddelde Nederlander ongemerkt zo'n 32 kilo suiker binnen.

5. Kies voor deze bronnen

Kies voor gezonde voedingsbronnen waar veel [omega 3](#), [vitaminen](#) en [mineralen](#) zitten.

6. Minder alcohol

Hoewel een glas rode wijn per dag best gezond kan zijn, is het niet raadzaam om overmatig te drinken. De adviezen hierover variëren van 3 tot ongeveer 7 glazen alcohol per week. Stop ook met roken, het blijkt dat het roken van een sigaret je niveau van stress verlaagt, tijdens het roken, maar dat na het roken, de stress oploopt, totdat je de volgende sigaret opsteekt.

Bewegingstips

1. Lekker bewegen, maar niet teveel

Een workout hoeft niet langer dan 3 kwartier te duren. Wanneer je langer dan 1 uur achter elkaar traint, dan daalt je testosteron niveau en stijgt juist je cortisol niveau. Een effectieve manier van cortisol verlagen is een intensieve krachttraining van ongeveer een kwartier. Dat draagt meer bij dan 1 uur hardlopen. Na een [krachttraining](#) heeft je lichaam wel ongeveer 48 uur rust nodig, om te herstellen. Houd daar rekening mee, anders loop je de kans op blessures.

2. Beweeg buiten

Zonlicht en kan je dag- en nachtritme verbeteren. Dit ritme gaat gepaard met een normaal ritme van je [cortisol](#). Dim 's avonds bijvoorbeeld de lichten in je huis, zodat je het dag- en nachtritme verbeterd. Vermijd 's avonds dat je te veel tijd achter het beeldscherm van je laptop, of je tablet door brengt.

Mentale tips

1. Zoek het eens in iets "zweverigs"

Stress kun je goed reduceren met de wat minder harde technieken van bijvoorbeeld yoga, ademhalingsoefeningen en meditatie. Door mindful bezig te zijn kun je je niveau van cortisol verlagen.

2. **Massages, aanrakingen**

Geef je partner eens een massage, knuffel er eens lekker op los of raak elkaar wat vaker aan. Er komen dan allerlei stofjes vrij die bijdragen aan het verminderen en afvloeien van stress en het zal je niveau van cortisol verlagen.

Afvallen

Het niveau van cortisol verlagen is dus belangrijk voor het gehele proces van [afvallen](#). Dit houdt in dat je je dagelijkse portie stress op een goede manier verwerkt, zodat de cortisol niet te lang actief is. Hoe minder stress, hoe minder cortisol, dus hoe minder vetopslag en hoe gezonder je gewicht. Nog een tip; wend je niet tot een dieet, om af te vallen. [Diëten](#) werken vaak maar tijdelijk, doordat je lichaam (net als in stress situaties) in een soort crisisstand schiet.

Fitness in 7 minuten. Geen tijd om te sporten? Onzin!



Je hebt geen tijd om te sporten en een abonnement bij een fitness school, hoef je al helemaal niet. Ook wekelijks urenlang hardlopen heeft niet je voorkeur. Maar ja, je wilt wel meer bewegen. Je wilt meer bewegen omdat je weet dat het gezond is en omdat het bijdraagt aan het behoud van je gewicht. Er is goed nieuws, je hoeft inderdaad niet naar een fitness club en je hoeft ook niet heel veel tijd te stoppen in

hardlopen of fietsen. Er bestaat een wetenschappelijke onderbouwd fitness programma, de 7 minutes workout.

Fitness in 7 minuten

Wat je motivatie ook is, om meer te willen bewegen - je wilt afvallen, je fitter voelen, conditie opbouwen of je doet het voor je gezondheid - [lichaamsbeweging](#) kent vele voordelen. Maar lichaamsbeweging kost ook tijd, moeite en vaak ook geld. Deze factoren kunnen een behoorlijke belemmering zijn, voor je, om te gaan hardlopen, wielrennen of om naar een fitness club te gaan.

Er doen overigens zo'n [3 miljoen](#) Nederlanders aan fitness. Zo'n 2 miljoen mensen bezoeken een sportschool, dit laat ongeveer 1 miljoen landgenoten die wekelijks zelf een fitness programma draaien. Dit is natuurlijk een behoorlijk aantal, maar de gemiddelde Nederlander is er niet slanker op geworden in de afgelopen jaren. Er is dus nog wel wat werk aan de winkel.

Het fitness programma, de 7 minutes workout kun je thuis uitvoeren. Het enige dat je nodig hebt is een muur, een vloer en een stoel. Comfortabel zittende (sport)kleden kunnen ook geen kwaad. Het fitness programma bestaat uit 12 oefeningen die je in een hoog tempo uitvoert. Dat is geen comfortabel gevoel, maar wat wil je liever? Een uur of meer sporten, of 7 minuten lijden?

Wetenschap

Dit fitness programma is gebaseerd op wetenschap. Onderzoekers aan de McMaster University uit Hamilton, Ontario liet zien dat er na een paar minuten training op een

intensiteit, die je maximaal kunt behalen, moleculaire veranderingen in je spieren ontstonden. Deze moleculaire veranderingen waren vergelijkbaar met de status van de spieren na een aantal uren hardlopen of wielrennen.

Hoe werkt het?

Het is belangrijk je spieren te prikkelen, maar tegelijkertijd om ze niet al te zeer te vermoeien. Daarom wissel je in dit fitness programma de verschillende spiergroepen met elkaar af. Het fitness programma bestaat uit 12 oefeningen, die de grote spiergroepen van je lichaam aanpakken. In het onderstaande plaatje zie je de verschillende oefeningen.



Dit fitness programma kun je zien als een 7 minuten durende [interval training](#). Je varieert de verschillende spiergroepen zodat ze, in korte tijd, kunnen herstellen. Zodoende ben je weer in staat om ze te belasten.

Hoe doe je het?

De 7 minutes workout is dus een slopend fitness programma. Je voert 12 intervallen uit van ieder 30 seconden. Tijdens die 30 seconden probeer je zoveel mogelijk herhalingen te doen van de betreffende oefening. De intensieve intervallen worden afgewisseld met 10 seconden rust.

Conclusie

Deze 7 minutes workout kost je amper tijd, geen geld, maar heel veel moeite. Daar staat dan wel weer tegenover dat je na 7 minuten klaar bent. Dit fitness programma kan je helpen om je doelen te bereiken omtrent afvallen, gewicht, fitter worden een betere conditie verkrijgen, je fitter voelen of wat dan ook. Natuurlijk kost het moeite, maar voor niets gaat de zon op. Er bestaat geen wondermiddel, geen pil, poedertje of drankje dat je in korte tijd slanker, fitter en gezonder maakt.