



Op een verantwoorde manier afvallen

FLINDAL[®] Dossier

E-book afvallen



E-book Afvallen

Hulp bij het afvallen	3
Handige tips voordat je begint	4
Ontbijt	5
Tussendoortjes	9
Lunchen	12
Beweging	14

Dit e-book is geschreven door Inge Hendriks, één van de voedingsdeskundigen van Flinndal. In dit e-book wordt uitgelegd hoe je op een verantwoorde manier kan afvallen.



Copyright

Het auteursrecht op de inhoud en de vormgeving van dit e-book behoren toe aan Flinndal. Het kopiëren, openbaar maken of delen is daarom niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur in de zin van de Auteurswet 1912.

Hulp bij het afvallen

Afvallen is moeilijk. Alle verleidingen die je dagelijks tegenkomt zorgen ervoor dat je snel van je dieet afwijkt. Ook gaan veel mensen de fout in door bijvoorbeeld te weinig te eten tijdens een dieet. Hierdoor denkt je lichaam dat er een periode van schaarste is aangebroken. Het zal de voeding die je na het afvallen gaat eten opslaan als vet om voldoende reserves op te bouwen. Op lange termijn werkt zo'n crashdieet zoals bijvoorbeeld het ziekenhuisdieet, of te wel snel vermageren, niet om af te vallen, maar kom je er juist van aan. Dit wordt ook wel het bekende jojo-effect genoemd. Bovendien mis je veel belangrijke voedingsstoffen wanneer je maaltijden overslaat of te weinig eet.

Minder eten kan wel, maar zorg er hierbij wel voor dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Probeer dus om ook tijdens het afvallen zo gevarieerd mogelijk te eten, met voldoende groenten en fruit. Bekijk eerst aan de hand van de Eetmeter van het Voedingscentrum hoeveel calorieën je per dag binnenkrijgt en verminder dit tijdens het afvallen met maximaal 600 kcal per dag. Belangrijk is het om hierbij te bezuinigen op de loze calorieën zoals snoep, koek en snacks waarin vrijwel geen nuttige voedingsstoffen zitten.

Verder is het uiteraard belangrijk de ongezonde producten zoals pizza en calorierijke kant-en-klaar maaltijden zoveel mogelijk te laten staan. Probeer volgens de Schijf van Vijf te eten en dus te kiezen voor volkoren graanproducten, groenten, fruit, zuivel, mager vlees en vis. Jezelf trakteren op iets lekkers mag natuurlijk af en toe, bijvoorbeeld in het weekend.

Handige tips

- ✓ Eet met regelmaat; zorg dat je elke dag rond hetzelfde tijdstip je maaltijden nuttigt en je tussendoortjes neemt (ook in het weekend). Je lichaam went hieraan en zo heb je op den duur minder trek tussen de maaltijden door. Laat steeds zo'n 3 uur tussen de maaltijd en het tussendoortje.
- ✓ Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Slecht slapen en veel stress zijn factoren die tot overgewicht kunnen leiden. Pak dus je rust waar nodig en zorg ook hier voor regelmaat in de hoeveelheid uren die je slaapt en het tijdstip waarop je naar bed gaat.
- ✓ Drink voldoende water; probeer in ieder geval een liter water per dag te drinken.
- ✓ Beweeg minimaal een half uur per dag.



Handige tips voordat je begint

Eiwitshake als ontbijt of lunch

Als ontbijt of lunch kun je een Flinndal Eiwitshake nemen. Geschikt als ontbijt en/of de lunch. Lekker door een bakje (magere) yoghurt of kwark, maar ook met een glas water of melk. Mix het dan even kort in een shakebeker of met een staafmixer.

Voorbeeld ontbijt

Twee volkoren knäckebröd belegd met halvarine, 30+ kaas en tomaat, een glas karnemelk en een kiwi. Of een kom magere yoghurt met 2 eetlepels Brinta, 1 eetlepel ongezouten noten, een appel in stukjes en een kop thee.

Voorbeeld lunch

Twee volkorenboterhammen met halvarine en mager beleg zoals rookvlees, rosbief, achterham, 30+ kaas, light smeerkaas, sandwichspread of appelstroop. Eet maximaal 3 boterhammen of broodvervangers voor de lunch.

Je kunt 1 snee brood vervangen door: 2 beschuiten, ½ broodje (kadetje, puntje, luxebroodje), 2 crackers, 2 sneetjes knäckebröd, ½ krentenbol, 2 matzes, 2 rijstwafels of 1,5 plak roggebrood). Natuurlijk is het ook prima om een lekkere rauwkostsalade te maken, of een kop zelfgemaakte (groente) soep te eten.

Tips voor bij het avondeten

Zorg dat minimaal de helft van je bord bestaat uit groenten, een kwart van je bord uit gezonde koolhydraten (zoals aardappelen, zilvervliesrijst of volkorenpasta) en een kwart uit vlees, vis of een vleesvervanger. Neem je rijst of pasta? Kies dan voor volkoren. En als je vlees neemt, kies dan voor magere soorten zoals kip of kalkoen, tartaar of mager gehakt. Eet het liefst wel één keer per week vette vis (zoals haring, makreel of gerookte zalm), want daar zitten juist gezonde vetten in. Deze omega 3 vetzuren zijn onder andere goed voor je hart. Wees matig met olie en sausjes. Gebruik maximaal 2 eetlepels olijfolie of een vloeibaar bak- en braadproduct en maak sausjes zoveel mogelijk zelf.

Drink voldoende

Zorg voor voldoende vocht, minimaal 1,5 á 2 liter per dag. Begin de dag direct met een glas water, dat is goed voor de spijsvertering! Drink liever geen frisdrank of alcohol. Neem maximaal 1 glas vruchtensap per dag. Gebruik ook de Flinndal Slanke Lijn Thee en doe geen suiker in je thee of koffie.

Tussendoortjes

Fruit en stukjes rauwe groenten (zoals komkommer, tomaat, paprika of wortel), zijn hiervoor ideaal. Andere gezonde tussendoortjes zijn bijvoorbeeld een rijstwafel, een handje (ongeveer 5 stuks) gedroogde vruchten (als abrikozen of dadels), een handje walnoten, een blokje 30+ kaas of een volkoren knäckebröd met light smeerkaas. Neem maximaal 3 keer per dag een tussendoortje en zorg dat er ongeveer 3 uur tussen een maaltijd en een tussendoortje zit.

Beweging

Beweeg minimaal een half uur per dag, dat hoeft niet per se sport te zijn. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift en maak een ommetje na het eten. Alle beetjes helpen!





Hoofdstuk 1

Ontbijt

Sla het ontbijt nooit over

We beginnen met het ontbijt, want ontbijten is goed. Maar helaas ontbijt niet iedereen elke ochtend. We haasten ons naar school of werk met een lege maag.

Jammer, want zonder ontbijt mist ons lichaam de nodige voedingsstoffen. Ook heeft het overslaan van een maaltijd invloed op de stofwisseling. De stofwisseling is het proces van aanvoer van bouwstoffen (zoals eiwitten, koolhydraten en vetten) en afvoer van afvalstoffen en zorgt ervoor dat er energie wordt geproduceerd. De snelheid van de stofwisseling geeft dus aan hoeveel energie je lichaam verbrandt. Om de stofwisseling op gang te houden heeft je lichaam constante toevoer nodig van voedingsstoffen. Wanneer je een maaltijd overslaat, kan dit ervoor zorgen dat je stofwisseling in de war wordt geschopt waardoor je juist niet afvalt. Door elke 3 uur een eetmoment in te lassen, blijft je stofwisseling op gang.

Ontbijt voorkomt trek

Een goed ontbijt zorgt voor de energie die je nodig hebt om de dag goed te beginnen. Het levert voedingsstoffen zoals eiwitten en vitamines. Bovendien voorkomt een gezond ontbijt dat je later op de ochtend weer trek krijgt. Ontbijten is dus echt een aanrader als je af wilt vallen.

Wat is een gezond ontbijt?

Een gezond ontbijt bestaat uit granen, zuivel, fruit en iets te drinken. Neem niet elke dag precies hetzelfde ontbijt, variatie maakt ontbijten leuker, gezonder en voorkomt sleur!

Lekkere en gezonde ontbijtrecepten:

- Een kom magere yoghurt, met 2 eetlepels Brinta, 1 eetlepel noten en een appel in stukjes. Kop thee.
 - Twee volkoren knäckebröd, besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat. Glas karnemelk en een kiwi.
 - Een smoothie van magere yoghurt met vers fruit (bijvoorbeeld aardbeien). Volkoren boterham met halvarine en achterham.
 - Anderhalve plak roggebrood met magere zuivelspread, plakjes komkommer en een stuk fruit. Kop koffie verkeerd erbij (met halfvolle opgeklopte melk).
 - Een kom havermoutpap met wat stukjes fruit of gedroogde vruchten erin. Kop thee.
 - Een volkoren boterham belegd met halvarine, appelstroop en plakjes banaan.
- Klein glas (vers geperst) sinaasappelsap.



Welke producten voeg je toe aan het ontbijt

Letten op je gewicht betekent vooral: de juiste keuzes maken. Ook bij het ontbijt, daarom geven we je een aantal mogelijkheden voor een gezond en gevarieerd ontbijt.

1. Brood en andere graanproducten

Kies bij voorkeur de volkoren varianten, omdat die meer vezels en B-vitaminen leveren. Eén snee volkorenbrood is prima als ontbijt. Je kunt deze boterham ook vervangen door één van de volgende opties: 2 volkoren beschuiten, ½ broodje (bruin kadetje, puntje, luxebroodje), 2 crackers, 2 sneetjes volkoren knäckebröd, ½ krentenbol, 2 rijstwafels of 1,5 plak roggebrood.

3. Zoet beleg

Bij zoet beleg kun je kiezen voor bijvoorbeeld appelstroop of halvajam. Je kunt ook een dun laagje honing of gewone jam smeren. Maar beperk de hoeveelheid zoet beleg, omdat het meestal 'lege' calorieën zijn (die dus geen of heel weinig goede voedingsstoffen bevatten). Neem liever geen chocoladepasta, chocoladehagel, chocoladevlokken of kokosbrood. Deze belegsoorten bevatten veel calorieën.

2. Hartig beleg

Kies bijvoorbeeld voor magere smeerkaas, sandwichspread, 30+ kaas en magere vleeswaren (als achterham, filet américain, fricandeau, kipfilet, rookvlees, rookvlees of rosbief). Neem liever geen volvette kaas, worst en paté. Deze belegsoorten bevatten veel calorieën.

4. Broodsmearsel

Veel mensen laten boter of margarine achterwege als ze aan het afvallen zijn. Het is echter niet verstandig om vet helemaal weg te laten uit de voeding. Je lichaam heeft wat vet nodig. Bovendien bevatten boter, margarine en halvarine de in vet oplosbare vitaminen A en D.

Tip: Eerst water

Drink meteen na het opstaan een glas water. Na een nacht slapen heeft je lichaam echt behoefte aan vocht. Voldoende drinken stimuleert bovendien je spijsvertering.

Tip: Eetdagboek

Wil je echt goed van start gaan? Hou dan een eetdagboek bij. Schrijf alles op wat je eet en drinkt, van het eerste glas water tot de laatste snack. Vergeet ook dat dropje tussendoor of de hapjes tijdens het koken niet. Zo'n dagboek maakt je heel bewust van je eetpatroon en je zwakke momenten.

Gezonde ontbijtproducten

Hieronder vind je een complete lijst met ontbijtproducten die je gerust kunt eten, en daartegenover hebben we de ongezonde varianten gezet. Het spreekt voor zich dat je deze beter kunt laten staan.

	Goede keuze:	Minder goede keuze:
Brood	- Volkoren brood - Roggebrood - Volkoren knäckebröd - Bruin brood	- Wit brood - Krentenbrood - Croissants (ham/kaas) - Cream crackers - Saucijzenbroodje - Stokbrood
Broodsmearsel	- Halvarine	- Roomboter
Zoet broodbeleg	- Halvajam - Appelstroop - Honing - Vruchtenhagel	- Chocoladepasta - Chocoladevlokken - Chocoladehagel - Kokosbrood
Hartig broodbeleg	- 20+ en 30+ kaas - Magere smeerkaas - Beenham - Kipfilet - Rookvlees - Rosbief - Sandwichspread - Komkommersalade - Gekookt eitje	- Volvette kaas, roomkaas - Boterhamworst - Cervelaatworst - Salami - Palingworst - Berliner/Leverkaas - Paté - Leverworst - Gekookte worst - Gebraden gehakt - Gebakken ei / omelet
Melkproducten	- Magere/halfvolle melk	- Volle zuivelproducten
Ontbijtgranen	- Bambix naturel - Havermout - Brinta - Onbewerkte muesli	- Cruesli - Bewerkte muesli - Cornflakes - Rice crispies - Chocopops - Frosties (kortom, alles waar suiker aan toegevoegd is)
Drinken	- Water - Koffie / thee zonder suiker	- Vruchtensap - Koffie/thee met suiker - Frisdrank

Het belang van vezels

Vezels zijn bijzondere voedingsstoffen. Ze zijn namelijk goed voor de verzadiging en stimuleren bovendien de darmwerking en stoelgang. Volgens de Europese Unie hebben vezels al een gunstige invloed bij een inname vanaf 6 gram per dag. Maar meer is beter! De Gezondheidsraad adviseert vrouwen 30 gram vezels per dag te nemen. Voor mannen ligt de aanbeveling op 40 gram vezels per dag. Naar schatting haalt maar 1 op de 10 Nederlanders deze aanbeveling. Vezels vind je in volkoren producten, groenten, fruit en noten. Zorg ervoor dat je ook voldoende drinkt, dan kunnen de vezels hun werk beter doen.

Aan de slag!



Hoofdstuk 1 is de eerste stap in de goede richting. Begin de dag met een gezond ontbijt.

- ✓ Drink als je opstaat meteen een glas water.
- ✓ Begin de dag met een Flinndal Eiwitshake of maak een slank ontbijt.
- ✓ Hou een eetdagboek bij.

Wist je dat?

Je lichaam dagelijks een beetje vet nodig heeft? Zeker de gezonde vetten die je vindt in bijvoorbeeld vette vis, avocado, noten en zaden zijn erg belangrijk. Deze onverzadigde vetten (omega 3 en omega 9) zijn essentieel en kan het lichaam niet zelf aanmaken. Ze helpen onder andere het cholesterolgehalte op peil te houden, onze hart en bloedvaten in goede conditie te houden en zijn belangrijk voor een gezond hormoonstelsel en goede weerstand.



Hoofdstuk 2

Tussendoortjes

Er is niets mis met tussendoortjes. Tenminste... zolang je er maar niet teveel neemt en vooral gezonde tussendoortjes kiest. Het probleem is dat veel mensen tegenwoordig de hele dag door eten, vaak zonder er bij stil te staan. Een dropje, een koekje, een blokje kaas, een glas sap... het geeft nauwelijks verzadiging maar ons lichaam went er wel aan en vraagt steeds vaker om een tussendoortje. Hoe kies je een gezond tussendoortje?

Kies voor maximaal 3 tussendoortjes

Wat is de beste aanpak? Kies voor een beperkt aantal gezonde tussendoortjes, maximaal drie per dag. Dat brengt structuur in je eetpatroon en houdt je energieniveau op peil. Het is misschien lastig in het begin, maar het zal sneller wennen dan je denkt. Gemiddeld is een lichaam al na een kleine week aan het nieuwe tussendoortjesschema gewend. Zet dus even door op de moeilijke momenten.

Vermijd zoete tussendoortjes

De suiker uit zoete tussendoortjes wordt snel opgenomen in je bloed, maar verdwijnt ook weer snel. Na de energiekick volgt dan een energiedip en je lichaam vraagt weer om een nieuwe kick. Voor je het weet snoep je de hele dag door en dat zorgt er al snel voor dat je zwaarder wordt. Kijk maar eens in je eetdagboek of dit bij jou ook het geval is.

Momenten voor een tussendoortje:

- Tussen het ontbijt en de lunch
- Tussen de lunch en het avondeten
- Tussen het avondeten en het slapen gaan.

Hou deze spreiding echt aan en neem bijvoorbeeld geen drie tussendoortjes tegelijk als je trek hebt. Zo creëer je een regelmatig eetpatroon.



Groenten en fruit: top tussendoortjes!

Groenten en fruit zijn de beste tussendoortjes die er zijn. Het Voedingscentrum adviseert om 2 stuks fruit en 250 gram groenten per dag te eten. Er zijn maar weinig Nederlanders die deze aanbeveling halen. Maar als je groenten en fruit eet als tussendoortje, kom je al een heel eind.

Wees niet bang voor fruit

Veel mensen laten fruit links liggen tijdens het afvallen, omdat ze bang zijn teveel suikers binnen te krijgen. Fruit bevat in verhouding echter maar een klein beetje suiker (fructose) en dus ook weinig calorieën. Wel krijg je een heleboel gezonde voedingsstoffen binnen uit fruit, zoals vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Houd je dus aan de 2 stuks fruit per dag! Zorg wel voor voldoende variatie in de fruitsoorten die je kiest, zodat je optimaal kunt profiteren van de verschillende vitaminen en mineralen die in fruit zitten.

Tip:

Van kleinere fruitsoorten moet je iets meer nemen; zo staan twee mandarijnen, een trosje druiven en een schaalje aardbeien, bramen of bessen gelijk aan één stuk fruit. Je mag ook één stuk fruit vervangen door een glas versgeperste sinaasappelsap.

Groenten als tussendoortje

Groenten leveren nauwelijks calorieën, maar wel veel voedingsvezels, waardoor ze goed verzadigen. Je kunt ze eigenlijk onbeperkt eten. Denk bijvoorbeeld aan plakjes komkommer, reepjes paprika, augurken, radijsjes, zil-veruitjes, stukjes wortel, cherrytomaatjes of wat stukjes rode biet. Vind je groenten rauw wat kaal? Maak je eigen dipsausje van wat magere yoghurt, een mespuntje mosterd of paprikapoeder en bijvoorbeeld wat verse peterselie. Lekker en gezond!

Andere geschikte tussendoortjes

Groenten en fruit zijn dus de echte toppers. Maar heb je een keer zin in iets anders, dan kun je best eens één van de onderstaande tussendoortjes nemen.

- een handje Japanse rijstmix
- een rijstwafel
- een plakje ontbijtkoek
- een eierkoek
- een waterijsje (max. 1 per dag)
- een handje olijven
- een handje zoute popcorn
- een kop soep of bouillon
- een handje gedroogde vruchten (dadels, abrikozen, pruimen)
- een half handje noten
- een blokje 30+ kaas
- een augurk met een plakje rookvlees eromheen
- 150 ml magere kwark met wat rozijnen
- een volkoren knäckebröd belegd met 30+ kaas of sandwichspread



Wist je dat?

Koolhydraten horen bij een gezond dieet. Net als bij vet, is het bij koolhydraten belangrijk om te kiezen voor de goede koolhydraten die je vindt in onder andere volkorenproducten, zilvervliesrijst, groenten, fruit en noten. Deze koolhydraten worden langzaam door het lichaam verteerd, waardoor je langer verzadigd bent en je bloedsuikerspiegel op peil blijft. Hierdoor zal je merken dat je minder behoefte hebt aan iets te eten tussendoor.

De juiste koolhydraten kunnen dus helpen bij het afvallen. Slechte koolhydraten zorgen er juist voor dat je snel weer zin hebt in een nieuwe maaltijd. Deze koolhydraten worden snel verteerd in het lichaam en zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel snel stijgt. Deze koolhydraten vind je veel in bewerkte producten zoals witte rijst, koekjes, snoep, chips en kun je dus beter zoveel mogelijk laten staan.

Aan de slag met tussendoortjes

Probeer het aantal tussendoortjes te beperken tot drie per dag. Heb je vaker knagende trek of gewoon zin in iets lekkers? Drink eerst een glas water of een kop thee. Vaak wordt dorst namelijk verward met honger. Wacht dan minstens 20 minuten voordat je toch een extra tussendoortje neemt. Zoek intussen afleiding, bijvoorbeeld door een huishoudelijk klusje te doen en/of een korte wandeling te maken. Vaak is de lekkere trek dan al verdwenen!

Blijft de zin om iets te knagen? Neem dan het liefst wat rauwkost, want van groenten kun je niet teveel eten.

Samenvatting hoofdstuk 1 en 2:

- ✓ Drink als je opstaat meteen een glas water.
- ✓ Begin de dag met een Flinndal Eiwitshake of maak een slank ontbijt zoals in deze stap is beschreven.
- ✓ Hou een eetdagboek bij.
- ✓ Drink elke dag minimaal 4 glazen water.
- ✓ Kies voor een gezond tussendoortje.
- ✓ Eet maximaal 3 gezonde tussendoortjes, bij voorkeur groenten en fruit.
- ✓ Verdeel de tussendoortjes over de dag.



Hoofdstuk 3

Lunchen

Net als het ontbijt is de lunch ook een belangrijke maaltijd. Het zorgt ervoor dat je energie hebt voor de middag. Als je de lunch overslaat, of als je te weinig eet, heb je kans op 'lekkere' trek later op de middag. Daarom geven we nu de lunch in dit hoofdstuk alle aandacht.

Neem de tijd voor een lunch

Gezond lunchen is belangrijk. Neem er echt de tijd voor. Blijf niet achter je computer zitten met een broodje en eet ook niet terwijl je op weg bent naar een afspraak. Ga er even voor zitten aan tafel, kauw goed en eet in een rustig tempo. Dat zorgt allemaal voor een betere verzadiging, de spijsvertering komt beter op gang en het is goed voor de darmwerking.

Wat is een gezonde lunch

Een gezonde lunch bestaat uit volkorenbrood (max. drie boterhammen) of broodvervanging (zie de lijst met broodvervangers in hoofdstuk 1), mager beleg, magere of halfvolle zuivel en groente. Om de ergste trek weg te nemen kun je voorafgaand aan de lunch nog een glas water drinken. Kijk voor tips voor brood en broodbeleg nog even bij de ontbijttips van hoofdstuk 1. Wat groenten bij de lunch betreft: je kunt natuurlijk heel eenvoudig een tomaat bij je brood eten, maar een zelfgemaakte soep of een lunchsalade is ook erg lekker.

Lekkere en gezonde lunchrecepten:

- Salade van veldsla, komkommer, rode ui, tomaat, augurk, paprika, kappertjes en wat tonijn uit blik. Met een volkoren boterham en een glas karnemelk.
- 2 sneetjes volkoren knäckebröd met light roomkaas en plakjes peer. Met wat radijsjes en een beker drinkyoghurt, gemaakt van magere yoghurt met een scheut sinaasappelsap.
- Een tosti bestaande uit 2 volkoren boterhammen, belegd met belegen 30+ kaas, zongedroogde tomaatjes en wat groene pesto.
- Een lekkere kom zelfgemaakte soep met een sneetje oerbrood. Met een glas water of versgeperste sinaasappelsap.
- Een sandwich, bestaande uit 2 sneetjes volkoren brood, 2 plakjes kipfilet, plakjes komkommer en plakjes augurk. Met een glas halfvolle melk.
- Een wrap met een salade van kidneybonen, tomaat, maïs, verse koriander en wat pittige salsa. Met een glas melk en een sinaasappel.

Voorkom een after lunchdip

Ken je het gevoel dat je na de lunch slaperig wordt? Sommige mensen bestrijden dat door wat zoets te eten en zichzelf zo een energiekick te geven. Het is beter om even naar buiten te gaan voor een korte wandeling. De frisse lucht pept je weer op en verdrijft de slaap. Als je daarna nog een kop koffie (zonder suiker) drinkt, kun je er weer tegen aan.

Ontdek je zwakke momenten

Kijk regelmatig in je eetdagboek om na te gaan wat je allemaal gegeten en gedronken hebt. Zijn er momenten waarop je altijd enorme trek krijgt? Zoek dan juist op die momenten afleiding. Ga even naar buiten, doe een huishoudelijk klusje of bel een vriend(in).

Let op vet broodbeleg

De hoeveelheid vet in broodbeleg kan sterk variëren. Sommige soorten leveren flink wat ongezonde vetten en calorieën. Eet daarom liever geen worst, paté, spek, gebraden gehakt en salami. Kies ook voor 20+ of 30+ kaas in plaats van volvette (48+) kaas.

Eet ook tijdens werktijden gezond

Verleidelijk; een plek op kantoor waar je de meest heerlijke dingen kunt eten. Hoewel de meeste bedrijfskantines al een flinke slag hebben gemaakt als het gaat om het aanbod van gezonde lunchgerechten, liggen er vaak nog veel calorierijke verleidingen uitgestald. Smeer daarom thuis je boterhammen of neem je zelfgemaakte rauwkostsalade mee. Ga bij droog weer tijdens de lunchpauze een blokje om en eet je lunch onderweg op een bankje. Zo kom je ook niet in de verleiding en heb je gelijk een frisse neus gehaald.

Geen tijd om zelf iets te maken? Kies dan voor een salade zonder dressing, een kop soep, of een paar boterhammen die je zelf van mager beleg voorziet.

Aan de slag met de lunch

- ✓ Lunch elke dag en neem er de tijd voor.
- ✓ Neem zoveel mogelijk groenten bij de lunch.
- ✓ Ga na de lunch even naar buiten voor een korte wandeling.
- ✓ Kijk ook nog eens in de lijst met gezonde producten in hoofdstuk 1.

Samenvatting van hoofdstuk 1, 2 en 3

- ✓ Drink als je opstaat (bijvoorbeeld voor het douchen) een glas water.
- ✓ Neem elke dag een gezond ontbijt.
- ✓ Hou een eetdagboek bij.
- ✓ Drink elke dag minimaal 4 glazen water.
- ✓ Eet maximaal 3 gezonde tussendoortjes, bij voorkeur groenten en fruit.
- ✓ Verdeel de tussendoortjes over de dag.
- ✓ Blijf je trek houden, drink dan wat extra water of een kop thee.





Hoofdstuk 4

Beweging

Beweging is goed voor de darmen

Bewegen is écht heel gezond. Niet alleen je botten en spieren hebben baat bij beweging, maar bijvoorbeeld ook je darmen. Beweging stimuleert namelijk de darmwerking, wat een goede spijsvertering en stoelgang bevordert.

De voordelen van bewegen

Bewegen maakt je hoofd weer even helemaal leeg. Je humeur knapt op, want door beweging komen namelijk “geluksstofjes” vrij (endorfine) en je voelt je lekker ontspannen.

Als je veel beweegt, bouw je spieren op. Dat maakt je lijf ‘strakker’ en het verhoogt je stofwisseling. Spierweefsel is namelijk ‘actief’ weefsel, waarin veel stofwisselingsprocessen plaatsvinden en calorieën worden verbrand.

Hoe meer je beweegt, hoe meer spierweefsel je opbouwt. En hoe meer spierweefsel, hoe beter en sneller je energie kunt verbranden. Elke dag minimaal een half uur (maar het liefst een uur) bewegen houdt de stofwisseling voldoende op peil.

Spierweefsel is zwaarder dan vet

Niet schrikken als de wijzer op de weegschaal niet minder aanwijst, ondanks al je lichamelijke inspanningen. Spierweefsel is namelijk zwaarder dan vet. Een liter lichaamsvet weegt 0,70 kg en een liter spieren weegt 1,06 kg. Zo kun je in het begin dus zelfs iets zwaarder worden maar toch slanker. En alles wordt strakker, dat is wat je wilt.

Combineer gezonde voeding met sport

Wanneer je gaat sporten, verbrand je calorieën. Maar met alleen extra beweging kom je er niet. Juist de combinatie van voldoende beweging en de keuze voor de juiste producten zijn het sleutelwoord voor afvallen. Door je bewust te zijn van hoeveel je dagelijks beweegt en door gezond te eten, kun je op een verantwoorde manier afvallen en op je streefgewicht blijven.

Maak een wandeling

Begin vandaag nog met beweging. Een lekkere wandeling bijvoorbeeld. Recent onderzoek wijst uit dat een stevige wandeling al goed is voor onder andere je hart. Daarvoor kun je naar de sportschool, maar dat hoeft niet. Ook een half uur wandelen in stevige pas zet al zoden aan de dijk. De truc is om zo stevig te bewegen dat je **hartslag** echt **omhoog** gaat. Wandelen levert gezondheidswinst op voor zowel lichaam als geest. Je wordt fit, krijgt een betere botdichtheid, en je voelt je er lekkerder door. De combinatie van buitenlucht en lichaamsbeweging bevordert ook een goede nachtrust.

Moet je werken overdag? Ga dan wandelen tijdens de lunchpauze, of ga 's avonds na het eten lekker een frisse neus halen. En voor het weekend kun je eens een wat langere wandeling plannen. In Nederland zijn tal van mooie wandelroutes uitgezet. Kijk bijvoorbeeld eens op <http://www.anwb.nl/wandelen/wandelroutes> voor de mooiste wandelgebieden in jouw omgeving.



Thuis sporten

Bewegen kan ook in en om het huis. Stevig poetsen, de ramen lappen, het gras maaien of de tuin snoeien tellen allemaal mee in je dagelijkse portie beweging. Net als even wat krachtoefeningen doen of dansen op muziek.

Tips voor krachtoefeningen thuis:

Buik en armen:

Doe elke dag wat push-ups. Begin met 10 stuks per dag en probeer er steeds meer te doen.

Beenspieren:

Voor de beenspieren heb je een trap of laag tafeltje nodig. Zet één voet op de eerste traptree en strek dit been. Plaats de andere voet ook op de trede en stap vervolgens weer terug naar de grond. Probeer bij iedere opstap de knieën goed op te trekken. Herhaal dit zo'n 50 keer en laat dan je andere been steeds als eerste op de trap staan.

Armen:

Neem een fles water of andere drank van ongeveer een liter in elke hand. Houd je schouders laag en je knieën licht gebogen. Houd je rug recht, trek je navel goed in en lift je armen langzaam zijwaarts omhoog, tot je schouderlijn. Laat ze ook weer langzaam zakken en houd je spieren goed aangespannen. Herhaal dit zo'n 30 keer.

Zoek de balans

De energiebalans is van groot belang voor het gewicht. Het werkt eigenlijk heel simpel: krijg je meer energie binnen dan je verbruikt, dan kom je aan. Krijg je minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af. Als je wilt afvallen, moet je minder (en vooral gezonder) eten en meer bewegen. Plan daarom elke dag een beweegmoment in.

Hieronder zie je hoeveel je moet bewegen om de calorieën uit een aantal tussendoortjes te verbranden.

Calorieën

Product	Kcal	Minuten wandelen*	Minuten fietsen*
Handje (=6) kerstomaatjes	7	2	1
Schaaltje (=10) olijven	20	5	4
Appel	60	15	15
Plak ontbijtkoek	75	20	15
Trosje druiven	80	20	15
Kop tomatensoep	85	20	20
Eierkoek	90	20	20
Bolletje roomijs	110	25	25
4 blokjes kaas	150	35	30
Punt vruchtenvlaai	190	45	40
Broodje hamburger	235	60	50
Gevulde koek	260	65	55
Saucijzenbroodje	275	65	60
Candybar	280	70	60
Portie frites	450	110	95

*Dit geldt voor een persoon van 70 kg, bron: Voedingscentrum



Zoals je ziet moet je behoorlijk hard werken om calorieën te verbranden. Best zonde van je inspanning als je dan tussendoortjes neemt die (ongemerkt) veel calorieën leveren!

Zoek een sportmaatje

Elke dag bewegen klinkt simpel, maar in de praktijk kan je hier vaak wel wat steun bij gebruiken. Wij raden je dan ook aan om iemand te vragen om samen met jou te bewegen (één of meerdere keren per week). Zo kun je elkaar motiveren om toch door te zetten als één van de twee het een dagje niet ziet zitten.

Dorst

Van bewegen krijg je dorst. Dorst kan gemakkelijk verward worden met trek. Zorg er daarom voor dat je voldoende drinkt, voor en na het bewegen. Water is de allerbeste keuze, maar ook koffie (zonder suiker) en thee (zonder suiker) zijn geschikt. Kruidenthee is ook erg lekker voor de variatie, bijvoorbeeld muntthee.

Vermijd frisdranken en vruchtensappen

Drink liever geen frisdrank en vruchtensappen, deze bevatten vaak veel calorieën. Hou het bij maximaal 1 glas vruchtensap per dag. Light frisdrank kan natuurlijk wel, al is dat -door het hoge zuurgehalte- niet goed voor je tanden. Streef ernaar om minstens 4 glazen water per dag te drinken!



Aan de slag met hoofdstuk 4

- ✓ Plan dagelijks je beweegmoment.
- ✓ Beweeg elke dag minimaal een half uur.
- ✓ Drink elke dag minimaal 4 glazen water.

Ondertussen ga je ook door met de actiepunten uit het vorige hoofdstuk:

- ✓ Drink als je opstaat (bijvoorbeeld voor het douchen) een glas water.
- ✓ Neem elke dag een gezond ontbijt.
- ✓ Hou een eetdagboek bij.