

SNEL & GEZOND AFVALLEN

EEN 10 STAPPENPLAN
NAAR EEN ZORGELOOS
SLANK EN GEZOND
LEVEN



OVER DIT PROGRAMMA

Gezond afvallen is niet voor iedereen weggelegd, maar dat ligt niet de capaciteit om het te kunnen. Het ligt vaak aan het gebrek aan motivatie, doorzettingsvermogen en de ruis van alle marketing rondom diëten. In de praktijk is het eigenlijk helemaal niet zo moeilijk. Sterker nog... het is makkelijker dan wel dieet dan ook! Je moet alleen even je kennis opfrissen en het stapje voor stapje implementeren in je leven.

Zelf heb ik de afgelopen jaren tientallen diëten gevolgd en ik kwam op het punt dat ik dacht dat ik maar moest accepteren dat ik de rest van m'n leven niet meer slank zou zijn. Ik accepteerde mijn lot en kocht wat ruimer zittende kleding, zodat ik in het dagelijks leven niet zoveel last had van mijn overgewicht. Wat moest ik anders? Nog een dieet volgen? Hou toch op. Maar ja... dan komt die vervelende zomer weer of een uitje met vrienden en familie naar een zwembad en dan werd ik ontzettend kwaad op mezelf. Ik keek in de spiegel en dat bij mezelf... "hoe heb je het toch zover kunnen laten komen? Kijk nou hoe je eruitziet!". Drie jaar geleden op vakantie in Italië dacht ik hetzelfde en besloot ik nog één poging te doen om af te vallen en dit keer wilde ik gezond afvallen, zodat het resultaat blijvend was.

Dit is waarom ik altijd faalde

Met terugwerkende kracht schaam ik me voor mijn gedrag. Ik gaf alles en iedereen de schuld van mijn overgewicht... iedereen behalve mezelf. Het lag aan mijn genen, aan de voedingsindustrie, mensen die aandrongen om taart te eten, slechte diëten en ik verkocht mezelf zelfs dat ik 'een zware bouw' had... alsof je daardoor een 'dikke pens' krijgt.

Nu beseft ik me dat ieder dieet had kunnen werken... wat zeg ik?... ik beseft me nu dat ik nooit een dieet nodig heb gehad! Gewoon boerenverstand, doorzettingsvermogen, discipline en een onhoudbare motivatie.

Ik ga je hierna uitleggen hoe je snel en gezond kunt afvallen, maar als je het onderstaande beseft en toepast, dan zou je het zelfs zonder alle tips lukken om slank te worden. Als je het onderstaande beseft/toepast, garandeer ik dat je slank zult worden. Heb je het niet? Dan garandeer ik je dat je net zo lang overgewicht zult houden tot je het wel beseft/toepast.

Als er al een geheime formule is, dan is dit 'm:

- Er is maar één iemand verantwoordelijk voor hoe jouw lichaam eruitziet.... jij!
- Houd jezelf voor waarom je wilt afvallen en besluit dat je er nooit meer zo wil uitzien als dat je er nu uitziet
- Maak jezelf de belofte dat je de nieuwe lifestyle gaat volhouden... what ever it takes!
- Beloof jezelf dat je nooit meer een excuus bedenkt om iets niet te doen, waarvan je weet dat het gezond is
- Werk consistent aan je gezondheid en maak er een gewoonte van die je nooit meer doorbreekt.

Als je gezond wilt afvallen, bestaat er niet zoiets als een shortcut!

De enige manier om snel en gezond af te vallen

Afvallen is in de basis niets meer dan een simpele aftreksom. Trek het aantal calorieën dat je verbruikt van het aantal calorieën dat je geconsumeerd hebt en het resultaat van die som verteld je of je gaat afvallen of niet. Komt er een negatief getal uit (dus minder calorieën gegeten dan verbruikt), dan val je af. Heb je meer calorieën gegeten dan verbruikt, dan kom je aan. Gegarandeerd!

Het maakt in die zin niet zo heel veel uit wat je dan hebt gegeten of welke sport je dan hebt beoefend. Als het puur om het afvallen gaat, dan is dit wat je moet weten. Natuurlijk komt er nog meer bij kijken als je het op een gezonde manier wilt doen en wilt dat het resultaat blijvend is, maar afvallen in de basis is dus simpel.

Het addertje onder het gras

Als het echt zo simpel was geweest dan zou iedereen toch de rest van z'n leven slank moeten zijn? Ja en nee. Je zou het verwachten, maar veel mensen hebben gewoon de discipline niet. En daar schuilt het addertje ook niet. Het addertje schuilt met name in het feit dat als je simpelweg minder gaat eten er twee dingen gebeuren:

1. Je lichaam gaat in de spaarstand
2. Je lichaam gaat spiermassa afbreken om energie op te wekken

Als je gezond wilt afvallen, zul je moeten voorkomen dat beide effecten optreden. Want de spaarstand zorgt ervoor dat je lichaam minder energie gaat verbruiken in ruststand, omdat het denkt dat je gaat verhongeren. Het is een overlevingsmechanisme dat ervoor zorgt dat wel langer overleven als we geen of te weinig voedsel tot ons beschikking hebben.

Aan de andere kant gaat je lichaam eiwitten onttrekken aan je spiermassa om zelf energie te produceren, waardoor je spiermassa afneemt. Los van het feit dat je daarmee afstevent op ondergewicht (geloof me... dat is nog veel ongezonder), is dat ook nu je lichaam weer minder energie gaat verbruiken. Want spiermassa verbruikt ook energie en hoe meer je ervan hebt, hoe hoger je energieverbruik in ruststand is.

Dit effect treedt al op als je een aantal dagen achter elkaar te weinig voeding binnenkrijgt. Want wat we soms vergeten is dat onze voeding niet alleen bedoeld is om te bewegen, maar ook om onze belangrijkste organen aan het werk te houden en te voeden. Als je dus alleen maar minder eet val je wel af, maar functioneert je lichaam niet meer optimaal.

De spagaat ontstaat bij de wetenschap dat **als je een kilogram vet wilt afvallen, je ongeveer zo'n 3.500 kCal minder moet eten of meer moet verbruiken**. Als je een kilo per week wilt afvallen, komt dat neer op 500kcal per dag. En als je dat simpelweg minder gaat eten, dan treden de bovenstaande effecten op.

Don't worry... het wordt zo weer makkelijk ;)

Zo val je snel en gezond af

Het geheim om dus zo snel mogelijk af te vallen is dus ook direct de manier om gezond af te vallen. Dit is wat je moet doen om razendsnel af te vallen: Als je een vrouw bent, eet je gewoon je dagelijkse 2.000 kCal. "Dan val je toch niet af?", hoor ik je denken. Dat klopt... tenzij je erbij gaat sporten! Nu voorzie je jouw lichaam van voldoende energie om efficiënt te werken, maar heb je toch aan het eind van de dag een tekort. En omdat je je lichaam hebt belast, maakt je lichaam juist spiermassa aan.

Als je op deze manier gaat afvallen zorg je er dus voor dat je lichaam spiermassa opbouwt in plaats van afbreekt én je lichaam raakt niet in de 'spaarstand'.

Je gaat dus meer energie verbruiken door je activiteiten, meer energie verbruiken omdat je lichaam zichzelf moet herstellen en meer verbruiken omdat je meer spiermassa krijgt. Zie je het verschil? En snap je nu hoe al die diëten het jojo-effect teweegbrengen?

Dit is de enige manier om gezond af te vallen!!

Met gezonde voeding afvallen

Als je simpele methode van hierboven toepast, garandeer ik dat de kilo's er werkelijk af zullen vliegen! Maar nu je toch goed bezig bent, is het ook het ultieme moment om ook aan je gezondheid te werken. Een briljante beloning voor als je ook direct gezonde voeding eet, is dat het 10x makkelijker wordt om je nieuwe lifestyle vol te houden. Waarom? Omdat je minder honger en trek zult hebben, je energiever zal voelen en uiteindelijk veel gemotiveerder zult zijn omdat je sneller resultaat boekt, zonder een centje pijn.

En ook nu zal het gezond afvallen een 'piece of cake' zijn, want je kunt met slechts een aantal basisprincipes de rest van je leven de juiste keuzes maken op het gebied van voeding. Ik zal ze hieronder voor je opsommen.

De wortel van het kwaad

Deze regel roept bij heel veel mensen weerstand op en om die reden bekritisieren diezelfde mensen vaak dit soort methoden. Ze roepen dat het extreem is en ze bedenken een pleidooi om de nieuwe wetenschap te weerleggen. Ze roepen 'domme' dingen als "croissants zijn wel gezond!" of "brood is niet slecht voor je!". Maar wetenschappers gebruiken dagelijks brood om muizen diabetes te verzorgen, zodat je hun medicatie kunnen testen. Waarom ze brood gebruiken? Om dat de muis gegarandeerd diabetes krijgt.

Het kwaad schuilt niet perse in het brood ansicht, maar in de snelle koolhydraten in het brood. In het artikel ['Waarom is brood slecht voor ons?'](#) leg ik uit wat brood met ons doet. Voor nu wil ik je vooral uitleggen dat je de snelle koolhydraten uit je dieet zou moeten schrappen. Maar goed... zelfs als je wel brood zou eten en snelle koolhydraten, zou je nog steeds afvallen als je meer calorieën verbruikt dan je eet. Het wordt er wel 10x zwaarder door en ik zal je uitleggen waarom.

De snelle koolhydraten zorgen namelijk voor enorme bloedsuiker-pieken in ons bloed. Ons lichaam gaat als het ware antistoffen aanmaken om het overschot aan bloedsuiker versneld af te breken. Hierop volgt juist weer een bloedsuiker-dip, waardoor je honger krijgt, je jezelf minder energiek voelt en uiteindelijk weer de voorraadkast in wil duiken omdat de 'zogenaamde' honger onstilbaar is.

Waar zitten die snelle koolhydraten dan in?

- Brood (100% Speltbrood kan wel)
- Rijst
- Pasta
- Koek
- Snoep
- Crackers
- Frisdrank
- Vruchtensappen (ook verse)
- Enzovoorts

Wat je dan wel mag eten? Tja... de gezonde dingen. En ik kan je nu al vertellen dat als jij bereid bent om te investeren in een gezond eetpatroon, je voeding op een positieve manier weer opnieuw zal uitvingen. Sinds ik zelf mijn eetpatroon heb omgegooid geniet ik veel meer van m'n eten!

Vermijd dus (zoveel mogelijk) de snelle koolhydraten. Hierdoor zul je minder honger hebben en meer energie overhouden om te sporten. Het is wel belangrijk dat je gedurende dag iets van koolhydraten binnenkrijgt. Hier heb ik een [Paleo voedingslijst](#) staan. Dat is nog wel iets strenger dan 'gewoon' gezonde voeding, maar het geeft wel een idee.

Eet voldoende eiwitten

Onderzoek wijst uit dat vooral de diëten met een verhoogde eiwit-inname effectief zijn en het jojo-effect voorkomen. Logisch als je bedenkt dat ons lichaam vooral uit water (60%) en eiwitten (15%) bestaat. Ons lichaam heeft voldoende eiwitten nodig om goed te kunnen functioneren en we eten er met z'n allen veel te weinig van!

Volgens de richtlijnen van bijvoorbeeld het voedingscentrum, zou je 0,8 gram per kg lichaamsgewicht aan eiwitten binnen moeten krijgen. Helaas is dit weer zo'n 'gemiddelde', want in de praktijk blijkt het dusdanig afhankelijk van verschillende factoren, dat het slechts een greep uit de lucht lijkt te zijn. En zeker als je wilt afvallen met eiwitten, zul je meer eiwitten binnen moeten krijgen. Mijn ervaring was dat ik het snelst gewicht verloor als ik **30% tot 35% van mijn calorieën uit eiwitten** haalde.

De overige energie haal je uit (gezonde) koolhydraten en vetten. Wees vooral niet bang om vetten te eten! De gezonde vetten zijn niet alleen gezond, maar ook noodzakelijk om af te kunnen vallen. (We komen zo op de vetten).

Aanvullen met eiwittenshakes

Zelf heb ik gemerkt dat ik moeite heb om voldoende eiwitten binnen te krijgen, zonder over mijn caloriebehoefte heen te gaan. Daarom begin ik iedere dag met een eiwittenshake. Inmiddels ben ik erin geslaagd om na een lange zoektocht een variant te vinden die écht bestaat uit natuurlijke ingrediënten, namelijk [deze](#).

Ze zorgen ervoor dat al direct aan het begin van de dag goed op schema ligt, maar er zitten nog veel meer voordelen aan, namelijk;

1. Je valt er razendsnel door af
2. Je krijgt er minder honger door
3. Het helpt te voorkomen dat je spiermassa verliest bij een energie tekort of bij duursport
4. Het bevordert je spieropbouw

Ons lichaam heeft vetten nodig!

In de afgelopen decennia is ons wijsgemaakt dat vetten slecht voor ons zijn en ervoor zorgen dat we dikker en ongezonder worden. In werkelijkheid is alles gebaseerd op één onderzoek uit de jaren 70 en het is verkeerd geïnterpreteerd. Want niet alleen was er geen sprake van onomstotelijk bewijs, maar sinds overheden en medisch specialisten ons adviseerden om vetvrij te eten zijn we dikker en ongezonder dan ooit.

De grote misvatting was dat vet slecht en ongezond voor ons was, terwijl ons lichaam juist vet nodig heeft om goed te functioneren. En niet alleen miste we ineens een hele belangrijke bouwsteen in ons dieet, maar we gingen ook nog eens veel meer snelle koolhydraten eten om het gat op te vullen.

Eet dus voldoende vet! Je zou tussen de **30% en 35%** van je calorieën uit **vetten** moeten halen. Lees ook deze twee artikelen over [gezonde vetten en ongezonde vetten](#) en [zijn verzadigde vetten gezond](#) om te leren welke vetten je nodig hebt en waarom.

Drink nooit calorieën en light frisdrank

Bijna alle vloeibare calorieën veroorzaken een piek in je bloedsuiker en zitten bomvol suikers of zoetstoffen. Zoetstoffen lijken misschien gezond, maar het wordt steeds meer duidelijk dat deze vaak minstens zo ongezond zijn als suiker. Hoewel de bijwerkingen op de lange termijn nog onvoldoende aangetoond zijn, zou ik ook heel voorzichtig zijn met light frisdranken. Leer in plaats daarvan liever meer te genieten van thee, koffie, water en natuurlijk smaakwater (met citroen, munt, etc).

Oh... en alcohol... is een n0-go! Als er dan toch een feestje is en je wilt een drankje meedoen... kies dan voor een glas rode wijn en beperkt het aantal tot twee.

Hou eens een tijdje bij wat je eet

Ik ben niet echt een voorstander van het bijhouden van je voeding, maar soms is het goed om even een vinger aan de pols te houden. Zelf houd ik steekproefsgewijs een dag of week bij wat ik zoal eet. Hierdoor kan ik op tijd bijsturen als ik merk dat de verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten uit balans is (40%/30%/30%), maar ook of ik nog wel voldoende calorieën verbruik ten opzichte van wat ik eet.

Ik gebruik om dat te meten twee gratis Apps, namelijk [MyFitnessPal](#) voor mijn voeding en [Runkeeper](#) voor mijn cardio activiteiten.

Afvallen door te bewegen

Er zijn een aantal slimme marketeers die uit hebben gevonden dat mensen vooral opzien tegen het sporten als ze willen afvallen. Daarom roepen ze kreten op hun salespagina als "je hoeft niet te sporten om af te vallen" of "van hardlopen val je niet af". Hierdoor verkopen ze meer producten en vallen de mensen die het programma volgen minder goed en gezond af. Ook ik geloofde deze onzin... gewoon omdat ik hoopte dat het waar was.

Natuurlijk viel ik af door die programma, want ik at immers minder dan wat ik verbruikte. Maar na het dieet viel ik binnen no-time terug. Ik was meestal na zo'n dieet veel spiermassa kwijtgeraakt en ik begon er vaak wal 'iel' uit te zien, volgens mijn vriendin. Ik was mezelf aan het kannibaliseren.

Toen ik begon met gezond afvallen, wilde ik eerste de mythe van het sporten bewijzen of ontkrachten. Daarom veranderde ik eerst niets aan mijn voedingspatroon, behalve dat ik drie keer per week ging hardlopen. En ik kan je alvast verklappen dat de conclusie is, dat het wel degelijk helpt! Lees hier mijn blog '[Afvallen met hardlopen](#)'.

Cardio of krachttraining om af te vallen?

Beide! Met cardio training zorg je ervoor dat je lichaam in goede conditie raakt en bevordert je de doorbloeding van spieren. Met krachttraining bouw je spiermassa op waardoor je er niet alleen goed uit komt te zien, maar ook minder gevoelig bent voor blessures en je energieverbruik in ruststand verhoogd.

Zelf hou ik het volgende patroon aan:

- Maandag: 30 minuten hardlopen
- Dinsdag: 20 minuten krachttraining (borst, armen, schouders)
- Woensdag: 30 minuten hardlopen
- Donderdag: 20 minuten krachttraining (rug, benen, buik)
- Vrijdag: 30 minuten hardlopen/45 minuten fietsen
- Zaterdag: 20 minuten rekken/strekken (later wil ik yoga doen)
- Zondag: rust

Inmiddels ben ik voldoende afgevallen en ga ik de verhoudingen omdraaien. Dus 3 dagen kracht en 2 dagen cardio.

Je vraag je misschien wel af hoe ik aan al die tijd kom... het geheim om nooit meer een workout te skippen, is een gewoonte/routine te ontwikkelen. Zelf heb ik, als ondernemer, een zeer druk leven en om tijd te maken, heb ik een speciale ochtendroutine ontwikkeld. En dat werkt fantastisch! Lees ook dit artikel: ['is vroeg opstaan gezond?'](#)

Het lijkt wat overdreven om 6x per week te trainen, maar niets is minder waar. Het is pas sinds de laatste 50 jaar dat we minder zijn gaan bewegen. Voor de tweede wereldoorlog bewogen we met z'n allen veel meer. Nog niet iedereen had een auto, dus we liepen of fietsten naar het werk. Veel mensen hadden een fysiek beroep, want in die tijd waren er nog geen computers. Mensen liepen van kantoor naar kantoor voor communicatie, van afspraak naar afspraak (veelal in de buurt van kantoor) of ze hadden een beroep, waarbij ze met hun handen moesten werken.

Zes keer per week een half uurtje sporten is absoluut niet extreem! Het is een noodzakelijk... ik wil zeggen kwaad, maar het is eerder een deugd. P.S. wist je dat hardlopen of fietsen zelfs een meditatie-achtige werking op je hersenen kon hebben? Over gezond afvallen gesproken ;)

Beginnen...

Zoals ik al aangaf zijn motivatie, wilskracht, doorzettingsvermogen en consistentie de belangrijkste factoren voor het succesvol afvallen. Zorg dat je jezelf ervan overtuigd dat je dit écht graag wilt!

Wil je er wat coaching bij? Schrijf je dan in voor het [Gezondblog afslankprogramma!](#) Het is gebaseerd op de bovenstaande methode en ik leer je gedurende het programma ook hoe je gemotiveerd kunt raken en blijven. En daar bovenop zal ik je ook nog eens persoonlijk coachen!