

Overgewicht

Hoe vaak willen we graag snel afvallen om er net wat leuker uit te zien in dat ene jurkje voor dat ene feest? Of gewoon, omdat de weegschaal ineens rood uitslaat? Prima, doen! Want snel afvallen is hartstikke goed, alleen nooit met een crashdieet!

Afvallen in snel tempo is oké maar van een crashdieet word je dik!

Het doel van een crashdieet is zo snel mogelijk afvallen door zo min mogelijk calorieën te eten. Je moet dan de dagen zien door te komen op dieetreden en water. Dat werkt natuurlijk wel, alleen...altijd maar tijdelijk. Want niemand houdt dit lang vol. En het nare is dat je lichaam onmiddellijk op deze straf reageert met een tegenoffensief. Het steekt de hakken in het zand en zorgt ervoor dat je, zodra je stopt met het crashdieet, snel weer kilo's aankomt, in de meeste gevallen meer dan voorheen!

Blij van snel afvallen

Toch ben ik een voorstander van snel afvallen, maar alleen op een verantwoorde manier. Wanneer je **De EetLijn Methode** volgt, kun je ook heel snel afvallen en daar worden mijn cliënten (en ik ook) dan heel blij van. Zoals mijn cliënt die nog maar 4 weken De EetLijn volgt en nu al van de 113 kilo er 9 is kwijtgeraakt. En wát eraf was, was alleen maar vet terwijl het percentage spieren gestegen was. Daar is hij enorm door geïnspireerd! Natuurlijk geldt die niet in 100% van de gevallen maar het komt regelmatig voor dat het afvallen snel kan gaan.

Wat betekent snel afvallen in de meeste gevallen?

- Je krijgt er heel veel energie van.
- Het is super motiverend om door te gaan.
- Je wordt er heel blij van.

En dat is toch precies wat je wilt bereiken?

Streefgewicht met De EetLijn

Eerst wil ik benadrukken dat De EetLijn geen dieet is maar een leefstijl. Afvallen is niet het doel maar door De EetLijn Methode toe te passen, kan het afvallen vanzelf gaan. De kracht van deze gezonde manier van eten ligt in het feit dat je lichaam stabiel blijft. Je gezondheid wordt niet op de proef gesteld en je kunt de resultaten vasthouden. Ik spreek uit eigen ervaring want ik heb 30 jaar lang gelijnd. In plaats van af te vallen, kwam ik in de loop van die 30 jaar 25 kilo aan! Toen ik eenmaal gezond ging eten, viel ik in 12 weken 16 kilo af. En die kilo's zijn eraf gebleven. Ik ben al 20 jaar stabiel (een schommeling van plm. 2 kilo noem ik stabiel) en hoef daar geen moeite voor te doen. Ik ben een echte lekkerbek en zit regelmatig aan de monchoutaart'; zelfgemaakt en suikervrij uiteraard!

Adviezen om af te vallen

Met een crashdieet honger je je lichaam uit. Hierdoor gaat je lichaam juist om meer voedsel vragen. De kans bestaat dat je hierdoor vreetbuien ontwikkelt. Dan kun je in een patroon van uithongeren en extreem veel eten terecht komen. Met alle gevolgen van dien. De grote vraag is dus: wat geef jij je lichaam te eten? Daarom geef ik je alvast een paar algemene adviezen.

1. Stop met suiker

Van vet word je niet dik, van suiker wél. Suiker is verslavend. Je krijgt steeds meer zin in zoet, je wordt er moe van en krijgt steeds minder energie. Door veel suiker te eten raakt je lichaam ontregeld en kun je zelfs diabetes ontwikkelen. En pas op, suiker is er niet alleen in zijn pure vorm, maar zit ook verstopt in allerlei producten. Die moet je leren herkennen voordat je er iets aan kunt doen. Bij De EetLijn gebruiken we wel zoetstoffen maar altijd in combinatie met vezels en vetten. Die neutraliseren de giftige werking van suiker.

2. Word niet bang van koolhydraten

Het is een echte hype: de lowcarb diëten. Deze diëten zijn laag in koolhydraten en hoog in eiwitten. Je valt er wel door af maar doet dat vooral door het verlies van spierweefsel en vocht. Hier krijg je altijd de rekening van gepresenteerd. Allerlei organen in je lichaam komen in opstand. Koolhydraten zijn bijvoorbeeld belangrijk voor een goede werking van je schildklier. En te veel eiwitten helpen je darmflora naar de knoppen. De EetLijn is koolhydraatbewust. Ik werk met precies de juiste verhouding koolhydraten en eiwitten. Hierdoor zal je spiermassa hetzelfde blijven en komt er juist meer vocht in je cellen.

3. Eet zoveel mogelijk biologisch

Dit is belangrijk voor met name je lever. Hij zorgt namelijk voor de afbraak van vetten. Maar als hij altijd maar druk is met het opruimen van giftige stoffen van landbouwgiften en pesticiden in je eten, dan komt hij niet meer toe aan vetverbranding. Daarom heb ik altijd een beetje medelijden met de lever. Terwijl we het hem zo gemakkelijk kunnen maken! Kies dus zoveel mogelijk biologisch geproduceerd voedsel.

4. Geen granen, suikers en melk

Ja, ook in melk zit veel suiker in de vorm van lactose. Granen zijn snelle koolhydraten, deze zijn ongezond voor je en suiker...daar hoeft ik je niets meer over te vertellen.

5. Beweeg!

Bewegen is heel gezond. Het helpt tegen botontkalking en draagt bij aan een gezonde levensstijl. Probeer dagelijks te wandelen en lever 1x per week een sportieve inspanning. Let ook op je ademhaling!