



Nu echt afvallen?!

10 Tips en 5 lekkere gezonde recepten

NewFigure Clinic

NewFigure Clinic Haarlem
Wagenweg 8a
Haarlem
06-81428174

Ineke Zweers

Nu echt afvallen, 10 tips

Een nieuw jaar, een nieuw begin. We maken een nieuwe start met of zonder goede voornemens. Afvallen staat hoog op het lijstje in januari. Blijvend en substantieel afvallen is echt voor iedereen mogelijk. Met deze tips wil ik jullie op weg helpen. Mocht je meer begeleiding willen dan kan je altijd contact met mij opnemen. Ik help je dan met veel plezier verder. Veel succes!

Tip 1. Een goed begin is het halve werk

Ben jij misschien iemand die zich elk jaar voorneemt om af te vallen maar na een paar weken de handdoek in de ring gooit? Dan ben je niet de enige! Veranderen is niet makkelijk en volhouden is al helemaal lastig. Maar als je echt graag wil dan kan je je kans op succes enorm verhogen door gestructureerd jouw gedrag te veranderen. **Je kan een beproefde methode gebruiken. In deze bewezen methode hanteer je een aantal eenvoudige stappen:**



1. Bereid het goed voor. Vraag jezelf af welk doel je wil bereiken en waarom je dat zo graag wil. Visualiseer jezelf terwijl je dit doel bereikt hebt. Schrijf je doel op en de redenen waarom je dit doel wil bereiken.
2. Bedenk wat voor jou de belangrijkste valkuilen zijn en schrijf ook deze op. Verzin, van tevoren, manieren om deze valkuilen te vermijden. Wat ga je doen om bepaalde situaties te mijden of om anders te reageren als de situaties zich voor doen. Oefen de situaties en evalueer je gedrag voor jezelf. Verzin ook een aantrekkelijke beloning voor gewenst gedrag. Wat ga je doen om bepaalde situaties te mijden of om anders te reageren als de situaties zich voor doen. Oefen de situaties en evalueer je gedrag voor jezelf.
3. Maak de tussenresultaten meetbaar en concreet en stel jezelf een mooie beloning in het vooruitzicht als je een tussenresultaat haalt. Meet tussendoor vooral op gewenst gedrag in plaats van resultaat. Het resultaat komt vanzelf.
4. Geef niet meteen op als het misschien een keertje mis gaat. Doe gewoon even een stap terug en zet je plan door.
5. Betrek ook andere mensen erbij. Vertel over je doelstellingen zodat je support ontvangt van de mensen om je heen. Daarnaast is het natuurlijk ook een stok achter de deur om je te stimuleren je vol te blijven houden. Ook als je het misschien even wat lastiger vind.

Als je deze stappen doorloopt heb je minimaal 2 tot 3 keer zoveel kans om jouw gewoontes te veranderen en je gewenste doelstellingen te behalen.

Tip 2. Hardlopen, boksen of gewichtheffen voor gewichtsverlies?

Als je meer calorieën verbrandt dan je in je mond stopt dan val je af. Zo simpel is het. Meer verbranden is dus één van de meest voor de hand liggende opties. Ik maak vaak mee dat mensen veel gaan hardlopen als ze willen afvallen. Dit is niet de meest effectieve methode en zorgt soms voor blessures. Als je gaat hardlopen en je wil zorgen voor vetverbranding dan is het belangrijk je hartslag, kort, heel erg te verhogen met een kort rustmoment tussendoor. Een andere manier die goed werkt is dat je heel lang op een hartslag van 75% van jouw maximale hartslag gaat lopen. Met heel lang bedoel ik langer dan 25 minuten hardlopen en langer dan een uur voor fietsen.



Hiit-training, oftewel high intensity interval training, is heel effectief voor vetverbranding als je wilhardlopen. Dit is effectiever dan een duurtraining omdat je meer en langer vet verbrandt. Een hiit-training van maximaal 20 minuten is al genoeg. Met hiit-training ga je wel tot het gaatje, 20 seconden zo snel en/of intensief mogelijk bewegen en 10 seconden rust. Je kan de intervallen ook langer maken door bijvoorbeeld 1 minuut knallen en 30 seconden rust. Als je net begint dan zijn kortere intervallen aan te raden. Je kan voor een hoge hartslag denken aan sprints, knie-heffen, jumping jacks, burpies en jumping squats.

Als het gaat om vetverbranding wordt krachttraining vaak zwaar onderschat, zeker door vrouwen. Hoe meer spieren je hebt hoe meer je verbrandt per dag, in rust. Na een goede krachttraining heb je bovendien een after-burn van wel 24 uur. Dat betekent dat jouw verbranding wel 24 uur hoger is dan normaal om spierherstel te kunnen bewerkstelligen.

Na jouw dertigste verlies je 1% spiermassa per jaar, als je niks doet aan krachttraining verlies je dus vitaliteit op termijn, nog een goede reden om krachttraining niet over te slaan!

Krachttraining zorgt ook voor een betere hormoonbalans en daarmee voor een stabielere humeur en meer zelfvertrouwen door de aanmaak van testosteron.

Tip 3. Voeding draagt voor 80% bij aan het resultaat, sport en ontspanning voor 20%

Jouw beweegpatroon aanpassen is een hele goede stap, maar de grote verandering en het meeste effect zit vaak bij voeding. Enerzijds is het belangrijk dat je minder calorieën eet dan je verbrandt maar niet te weinig, anderzijds zijn de verhoudingen van belang. Als het gaat om macronutriënten werkt de verhouding 50% eiwitten, 30% gezonde vetten en 20% koolhydraten goed. Met [het programma van NewFigure Clinic](#) weet je zeker dat je de juiste hoeveelheden eet zonder dat je calorieën hoeft te tellen of de macronutriënten in de gaten hoeft te houden.

Tip 4. Waarom beter geen aardappels, brood en pasta?

Brood, pasta en aardappels zijn zogenaamde snelle koolhydraten. Deze voedingsmiddelen hebben een hoge glycogeen-index. De koolhydraten worden snel opgenomen in het bloed en de bloedsuikerspiegel stijgt explosief. Na deze piek kan je een gevoel van lusteloosheid krijgen en trek in vette en zoete voeding. Je gaat dan weer wat eten en zo krijg je teveel calorieën binnen. Hetzelfde geldt voor druiven, bananen, mais, erwten, bieten en wortels.

Het is de kunst om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden zodat je geen trek krijgt en gaat snaaien. Zoete aardappel is een aanrader! Met volkoren en vezelrijke producten zoals zilvervliesrijst, volkoren pasta, zoete aardappel stijgt de bloedsuikerspiegel geleidelijk. Volkoren producten bevatten ook meer vezels waardoor je eerder een verzadigd gevoel krijgt. Ik raad crackers ook aan in plaats van brood omdat je beter moet kauwen en dit zorgt ook eerder voor een verzadigd gevoel.

Tip 5. Balansdag versus Uitbalansdag

Een keer uit de bocht vliegen is echt geen probleem. Wat erna komt is wel belangrijk. Pak je voornemen en jouw schema gewoon weer op of las een balansdag in met appels, ananas en groentesap tot het avondeten?



Tip 6. Vetten en koolhydraten niet geheel schrappen uit het dieet. Gezonde vetten zijn onmisbaar

Koolhydraten zijn belangrijk voor de verbranding van vetten. Ze zijn het hout voor het vuur. Daarom zijn koolhydraten onmisbaar.

Sommige mensen denken dat vetten eten niet gezond zijn. Het tegendeel is waar. Je hebt vetten nodig om voedingsstoffen op te nemen. Vet is de bouwstof van diverse goede hormonen die bijvoorbeeld zorgen voor een verzadigd gevoel. Vet zorgt er ook voor dat in vet oplosbare vitamines zoals vitamine C, D en E goed worden opgenomen in de darmen. Vet beschermt ons en onze organen tegen de kou. De essentiële vetzuren in vetten zijn belangrijke bouwstoffen voor ons lichaam.



Het soort vetten is wel van belang. Kies voor onverzadigde vetten in bijvoorbeeld olijfolie, avocado, en lijnzaad.

Tip 7. Te weinig eten zorgt voor vetopslag en een vertraagde verbranding

Sommige mensen denken dat ze afvallen als ze heel weinig eten. In het begin is dat ook het geval maar na een aantal dagen gaat de stofwisseling vertragen waardoor de verbranding van vetten op een lager pitje gaat. Het afvallen stopt. Als je weer gewoon gaat eten, kan je juist aan komen omdat je een lagere verbranding hebt. Dit gebeurt vaak bij zogenaamde crash-diëten. Je eet dan zo weinig calorieën, onder het niveau van het rustmetabolisme, dat jouw lichaam in de spaarstand gaat. Als je weer gewoon gaat eten kom je meer eten dan voor het dieet omdat je minder verbrandt.

Tip 8. Ik probeer van alles maar afvallen lukt niet. Wat nu?

Heb je al diverse pogingen gedaan maar merk je geen verschil? Dat kan met een aantal dingen te maken hebben.

1. Schildklier. Als de schildklier niet goed functioneert is het lastig om af te vallen. Je kan een slecht functionerende schildklier herkennen aan verschillende symptomen, migraine, vermoeidheid, obstipatie, droge huid, vergeetachtigheid, prikkelbaar.
2. Insuline resistentie. In sommige gevallen, bij zwaar overgewicht, kan het zijn dat je in een voorstadium zit van diabetes type 2. Jouw cellen zijn ongevoeliger voor insuline. Insuline zorgt ervoor dat voedingsstoffen worden omgezet in energie in jouw cellen. Als de insuline niet zijn werk kan doen worden de suikers opgeslagen als vetten. Het is veel lastiger om af te vallen omdat je bloedsuikers niet kan omzetten in energie.

Je kan een begin stadium van insuline ongevoeligheid of resistentie herkennen aan:

- a. Een bovenmatige trek in brood, pasta, deegwaren en zoetheid, snelle koolhydraten
- b. Liever 10 keer per dag eten dan 3 keer en je een beetje slapjes en wiebelig voelen als je langer dan 2 uur niks eet
- c. Hoofdpijn
- d. Vermoeidheid, zeker bij het opstaan

Door jouw voedingspatroon, soms drastisch, aan te passen kan je de gevoeligheid voor insuline verbeteren en zo diabetes type 2 voor zijn.

Als je de kenmerken bij 1 of 2 herkent is het verstandig om de huisarts raad te plegen en eventueel bloed te laten prikken.

3. Verstoorde hormoonbalans. Zeker rond de overgang kunnen hormonen in de war raken. Ook bij een verstoorde hormoonbalans kan het zijn dat je niet afvalt. Dit is wat lastiger aan te tonen. Symptomen hiervan zijn, somberheid, stemmingswisselingen, concentratieproblemen of vermoeidheid. Ook hiermee kan je terecht bij de huisarts of bij een overgangsconsulente.

Tip 9. Water lest niet alleen dorst

Drink 1 a 1,5 liter water per dag om te zorgen dat jouw lichaam goed kan functioneren en dat je afvalstoffen goed af kan voeren. Als je trek krijgt heeft het zin om eerst wat water te drinken omdat jouw lichaam ook met trek een watertekort aan kan geven. Het kan zijn dat je na 2 glazen water weer minder trek ervaart.

Tip 10. Kies voor gezonde snacks en tussendoortjes

Het voedingscentrum adverteert er al mee. De switch! Kies voor een handje ongebrande en ongezouten nootjes in plaats van chips, fruit in plaats van zoete snacks. Zet bij de borrelhappen ook komkommer, snoeptomaatjes of radijsjes. Vaak wil je iets knagen en dan is een radijsje even bevredigend als een plakje worst maar veel gezonder. Als je s avonds trek krijgt maak dan een bakje yoghurt of kwark en versier het met een paar amandelen, blauwe bessen en/of frambozen. Het heeft hetzelfde effect als koek en snoep voor jouw lichaam, namelijk bevrediging. Het is alleen gezonder en verzadigend. Het is de macht der gewoonte. Probeer het maar eens een paar dagen, je zal zien dat je uiteindelijk trek krijgt in yoghurt met fruit of een ander gezond alternatief.

Zoals je ziet zijn er volop mogelijkheden om met overgewicht aan de slag te gaan. Dit is slechts een kleine selectie van de tips die ik voor je heb en waarmee wij samen een gezond gewicht succesvol kunnen bereiken. Velen gingen jou voor en zijn succesvol 5, 10, 15 kilo of meer afgevallen, zonder hongergevoel, met gewoon, gezond eten.

Wil je meer weten over [het programma van NewFigure Clinic](#) of wil je toch liever wat begeleiding bij het afvallen? Ik kan, tijdens een (gratis) intake, jou helpen met alle vragen en een 0-meting doen van jouw bodycompositie, dan spreken we gelijk de mogelijkheden en het programma door.



Hartelijke groet,
Ineke Zweers
Voedingscoach
NewFigureClinic Haarlem en Fabulous@40
Wagenweg 8a
2012ND Haarlem
06-81428174
i.zweers@newfigure.com
<https://fabulousat40.nl/>

Op de volgende pagina, tot slot, nog 5 gezonde en verantwoorde recepten van NewFigure Clinic.

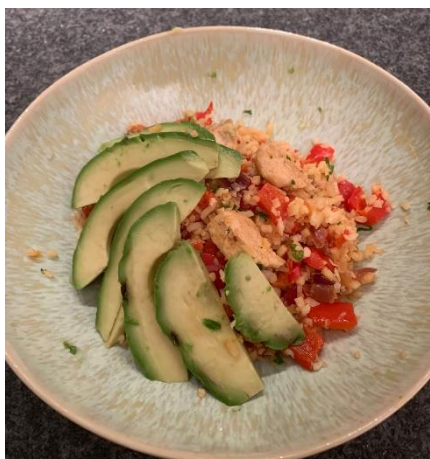
NewFigure Clinic Haarlem
Wagenweg 8a
Haarlem
06-81428174

Ineke Zweers

Kip met bloemkoolrijst

Ingrediënten (4 personen)

450 gr kipfilethaasjes
3 rode paprika's
1 zoete ui
2 el olijfolie
2 tl chilipoeder
2 tl paprika
2 tl gemalen komijn
1 tl knoflookpoeder
1 tl zeezout
600 gr bloemkoolrijst
2 el limoensap
geraspte kaas naar smaak
avocado en zure room naar smaak
handjevol peterselie



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd vervolgens de paprika's en zoete ui in kleine stukjes. Pak dan een ovenschaal en bekleed deze met een vel bakpapier. Plaats de kipfilethaasje aan een kant van de ovenschaal en de groente aan de andere kant. Besprenkel vervolgens de groente en kipfilet met olijfolie.

Pak dan een klein kommetje en meng hierin alle kruiden. Strooi vervolgens de helft van het kruidenmengsel over de bovenkant van de kipfilet en groente. Draai de kipfilet en groente dan om en strooi de rest van het kruidenmengsel hier over heen. Bak de kipfilethaasjes en groente 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.

Verwarm als de kipfilet en groente bijna klaar zijn een grote koekenpan boven een middelhoog vuur met daarin een scheutje olijfolie. Doe als de pan heet is de bloemkoolrijst in de pan en wok dit binnen 2-3 minuten gaar. Voeg dan het limoensap en de peterselie toe aan de pan en roer dit door de bloemkoolrijst.

Verdeel de bloemkoolrijst over vier borden en serveer met de kip en groente uit de oven en eventueel een beetje kaas, avocado en zure room.

Warme of koude pastasalade met tonijn



Ingrediënten (voor 4 personen)

160 gram ongekookte volkoren penne
2 blikjes tonijn op waterbasis
250 gram haricots verts
20 zwarte olijven
2 eetlepels kappertjes
6 eetlepels magere yoghurt
2 eetlepels yogonaise (mayonaise light)
Peper en zout

Bereiding

Bereid de volkoren pasta en laat vervolgens uitlekken. De pasta kan koud of warm gegeten worden.

Kook de haricots verts beetgaar. Meng de yoghurt met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout

Snijd de olijven doormidden. Doe de pasta in een grote schaal, leg hierop de haricot verts, de tonijn, de olijven en de kappertjes. Schenk

hier het yoghurtmengsel over

Frisse bleekselderijsalade

Ingrediënten

5 stengels bleekselderij
1 sinaasappel
1/3 komkommer
1 appel

Bereiding

Was de bleekselderij en rasp of snij deze fijn.

Pel de sinaasappel en verwijder de witte velletjes en snij de partjes doormidden. Schil de komkommer en snij deze in de lengte doormidden. Verwijder het zaad en snij de komkommer in blokjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in stukjes. Schep alle ingrediënten door elkaar.



Kruidige bloemkoolsoep

Ingrediënten (1 persoon)

1 Sjalot
4 Takjes selderij
200 Gram bloemkool
1 Tomaat
10 Gram margarine / Olijfolie
Peper
2 Dl. Magere melk
4 Blaadjes basilicum
2 Theelepels pesto

Bereiding

Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Was de selderij, hak de steeltjes klein en bewaar de blaadjes.

Maak de bloemkool schoon en verdeel de bloemkool in roosjes.

Ontvel de tomaat en snijd hem in stukjes. Verwarm de margarine /

olijfolie en fruit hierin de sjalot en de selderijsteeltjes. Voeg wat peper toe. Doe er de bloemkool, de tomaat en de bouillon bij. Breng het mengsel aan de kook. Kook de bloemkool in 10 minuten gaar.

Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer of door een zeef. Verdun de soep met de magere melk, warm de soep nog even door. Roer er de kleingesneden selderijblaadjes en het basilicum door. Garneer de soep met de pesto



Yoghurtijs met bosvruchten en verse munt

Ingrediënten (4 personen)

600 ml magere yoghurt
275 gram bosvruchten
2 eetl Stevia poeder
1 takje verse munt



Bereiding

Giet de magere yoghurt in de blender en voeg vervolgens 250 gram bosvruchten en de Stevia poeder toe. Meng het geheel dusdanig dat er geen wit van de yoghurt meer te zien is en de bosvruchten nog deel in tact zijn. Verdeel de bosvruchtenyoghurt over 4 schaaltes en zet de schaaltes in de vriezer. Controleer na 15-20 minuten de hardheid van het ijs. Zodra de buitenkant hard is en de binnenkant nog (deels) zacht, is het ijs klaar. Garneer de schaaltes met de overige bosvruchten en blaadjes verse munt.

Deze recepten zijn gemaakt door Angelique Zonneveld, voedingscoach bij NewFigure Clinic Rijswijk. Geïnspireerd?! Kijk voor meer recepten op NewFigure.com.