

MEI MAAND AFSLANK MAAND

AFSLANK EN BEWEEG

SUPER Tip :

De beste oefening om af te slanken isje hoofd krachtig heen en weer van links naar rechts te bewegen wanneer iemand je een grote punt taart probeert aan te bieden of een schaalte heerlijke bonbons voorhoudt.

BEWEEG TIPS

Beweeg Tip 1. VERZWAAR

Gedurende het afvallen is het aangeraden om ook reeds te beginnen met krachttraining, als je dit nog niet deed. De extra spiermassa zorgen voor een verhoogd basaal metabolisme. Indien je afslankt zonder ook maar enige vorm van krachttraining te doen, dan zul je gewoon een verkleinde, verslachte versie van nu zijn. Dus gedurende het afvallen is het uitvoeren van krachttraining dus een must ...

Beweeg Tip 2. INTENSIVEER

Bepaalde bronnen zeggen dat HIIT veel beter is als het op afvallen aankomt. High Intensity Interval training, waar rustperiodes met periodes van intense energieuitbarstingen worden afgewisseld, zou veel beter zijn voor het lichaam. Deze workout duurt amper 20 minuten. 5 minuten opwarming en dan 15 minuten telkens in periodes van een minuut afwisselen tussen joggen en sprinten (periodes kunnen aangepast worden naargelang persoonlijke voorkeur) en afsluiten met een afkoeling van 5 minuten.

Beweeg Tip 3. VARIEER

Het lichaam houdt van verassingen. Wissel daarom af en toe eens af qua sporten. Eens fietsen, dan lopen en vervolgens gaan roeien is een manier. Het zou wel eens kunnen dat het lichaam zich aanpast aan de sportbewegingen en dan verbrand je minder calorieën. Varieer ook je krachttraining qua oefeningen, herhalingen en gewicht.

Beweeg Tip 4. COMBINEER

Je kunt je training heel makkelijk verzwaren en effectiever maken door oefeningen op een andere wijze uit voeren door ze te combineren met een uitdaging in balans of verplaatsing.

Lunges met dumbbells vooruitstappend of op de BOSU zijn veel zwaarder en uitdagender voor je spieren dan statisch op de plaats. In dezelfde tijd veel meer effectiviteit.

Beweeg Tip 5. VOEG TOE

Maak wat extra tijd vrij om te trainen of voeg wat extra dagelijkse beweging toe; bijv. elke dag 10 push ups en 10 squats. Zorg ervoor dat je dagelijkse beweging voldoende is door te traplopen, fietsen etc....Vrouwen bijv. moeten minimaal één uur per dag bewegen om af te kunnen vallen. Dit moeten ze vijf dagen per week volhouden volgens Amerikaanse wetenschappers.

Bij de universiteit van Pittsburgh in Amerika zijn onderzoekers tot de conclusie gekomen dat vrouwen minsten 55 minuten per dag moeten bewegen om 10 procent van hun gewicht kwijt te raken. Als ze zo veel blijven bewegen, blijft het gewicht ook weg. Aan het onderzoek deden tweehonderd vrouwen, vier jaar lang, mee. Ze mochten dagelijks tussen de 1200 en 1500 kilocalorieën binnenkrijgen. Na zes maanden was een groot gedeelte van de vrouwen wel 10 procent afgevallen, maar driekwart kwam snel weer aan. Alleen bij de vrouwen die 275 minuten per week bewogen, bleef het weg. Onderzoekers concluderen uit dit onderzoek dat genoeg beweging een vereiste is om af te vallen. Zorgen dat je niet teveel calorieën tot je neemt is ook belangrijk, maar alleen diëten leidt al snel tot het beruchte jojo-effect.



MEI MAAND AFSLANK MAAND

VOEDINGS TIPS



Voedings Tip 1: Eet de juiste porties

Porties van 800kcal of meer in één keer naar binnen werken, is gewoon vragen om meer lichaamsvet.

De ideale portie (die je lichaam het best kan verteren), is ongeveer 400 kcal.

Voel je je dikwijls opgeblazen, loom en futloos nadat je gegeten hebt? Je hebt dan waarschijnlijk teveel gegeten (en waarschijnlijk ook teveel koolhydraten ineens)

Probeer porties van **400 kcal** aan te houden. Op die manier voorzie je je lichaam constant van energie en je verbranding blijft hoog. Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die 5 maal per dag een portie van 450 kcal aten, meer lichaamsvet verbranden dan mensen die 3 maal per dag een portie van 700 kcal aten (en toch hebben ze op het einde van de dag evenveel calorieën binnengekregen...)

Voedings Tip 2: Eiwitrijke tussendoortjes zijn de sleutel tot een blijvend slank lichaam

Als je je lichaam wil dwingen om snel lichaamsvet te verbranden, **MOET** je tijdens de dag regelmatig en eiwitrijk eten (gezonde maaltijden EN tussendoortjes) Waarom?

Omdat **enkel op die manier** je verbranding de hele dag hevig blijft doorgaan.

Als je momenteel één van de weinige mensen bent die het gemakkelijk vinden om 5 tot 6 kleine, gezonde maaltijden en tussendoortjes te eten, dan ben je al erg goed bezig!

Voedings Tip 3: Let op je suikers

Heb je net volop getraind en je vetverbranding aangewakkerd....laat deze dan niet acuut weer tot stilstand komen door een lading suiker naar binnen te gooien. Wil je vocht en mineralen aanvullen, kies dan eens bijv. voor een Aquana lemon i.p.v. een AA-tje. Veel meer vocht en veel minder suikers. En...Koolhydraten zijn ook suikers...met mate dus.

Voedings Tip 4: Houd je lever actief en gezond

Deze tip klinkt op het eerste zich misschien vreemd, maar veel "experts" schenken er helemaal geen aandacht aan. Je lever is **hét vetverbrandende orgaan** in je lichaam. Deze zet voedingsstoffen om naar energie en zorgt voor brandstof voor je lichaam. Maar als je teveel koffie (en alcohol) drinkt en veel bewerkte voedingsmiddelen eet (deze bevatten veel kunstmatige geur-, kleur-, smaakstoffen, bewaarmiddelen, chemische zoetstoffen, enz...), leg je een heel zware belasting op je lever. Deze moet dan immers constant werken om de koffie, alcohol en chemische producten af te breken en heeft dus geen tijd om je lichaamsvet te verbranden.

Je kan alles correct doen, maar als je je lever niet de kans geeft om je vetten af te breken, zal het moeilijk worden om slank te worden, hoeveel moeite je ook doet.

Beperk daarom je koffiegebruik tot maximaal 2 à 3 kopjes per dag, let op met alcohol (naast het feit dat het je lever ongelooflijk belast, levert het ook gigantisch veel calorieën), schrap de bewerkte voedingsmiddelen zoveel mogelijk uit je eetpatroon en drink meer water (ja, je weet het al: **1,5 tot 2 liter per dag**)

SUPERTIP VOOR EEN ACTIEVE LEVER

Ooh ja: als je denkt dat je een trage lever hebt of je wil deze zuiveren voor je van start gaat, doe dan het volgende...Drink 's morgens (**op nuchtere maag**) het sap van een halve citroen, vermengd met een koffielepeltje olijfolie. Doe dit gedurende 5 opeenvolgende dagen, het stimuleert je lever zodat je optimaal lichaamsvet kan verbranden.

Voedings Tip 5: Slaap voldoende!

Wie voldoende nachtrust heeft meer energie. Energie die je er dus niet 'bij' hoeft te eten. Als je genoeg nachtrust krijgt maakt je lichaam leptine aan, het stofje wat je hersenen verteld dat je genoeg hebt gegeten. Slaap je slecht? Dan is er te weinig leptine aangemaakt en zul je de hele dag de neiging hebben om te snacken. Als de energie niet uit nachtrust kan komen, dan maar uit een Mars. Zo werken je hersenen!