

Van Anticellulitisdieet tot The Zone

Dieet ABC

A VAN ANTICELLULITIS-DIEET

- **Wat is het?** Amerikaanse cellulitishype
- **Qué?** Als er iets is waar vrouwen mee worstelen, is het wel cellulitis. En natuurlijk zijn er dan de crèmes, de apparaten en de pillen die je sinaasappelhuid-vrij moeten maken. Dr. Howard Murad, dermatoloog van de sterren in de States, heeft dé oplossing, succes gegarandeerd. Volgens Mr. Murad gaat het allemaal om opvoeding en voeding. Euh, en om centen, want voor een kuur van vier weken pillen slikken, betaal je al honderdvijfendertig dollar. En dan heb je nog niet de crème van vijfenzeventig dollar, de scrub van zevenenveertig dollar, de...

Meer info: www.murad.com

Wel haalbaar én betaalbaar: de Body Focus-lijn van The Body Shop. Deze lijn belooft je ook een strak velletje zonder cellulitis in 6 weken (€ 9,- voor de Toning Body Soap, € 24,- voor het Sculpting Body Mask, € 24,- voor het Cellulite Serum) - in de meeste grote steden.



B VAN BINGE EATING

- **Wat is het?** Bunkeren
- **Qué?** Het is vooral het totale controleverlies bij eten (moeten eten, zelfs al heb je geen honger tijdens zo'n vreet-aanval) dat maakt dat het hier gaat om een eetstoornis. Naar schatting 2% van de volwassenen zou eraan lijden, iets meer vrouwen dan mannen. Hulp is écht nodig.

C VAN CALORIEËN

- **Wat is het?** Een eenheid van energie
- **Qué?** Ons lichaam heeft energie nodig om te ademen, te bewegen, te bestaan. Die energie halen we uit ons eten. Het aantal calorieën in je eten bepaalt de potentiële energiewaarde van dat voedsel. Heb je overschot aan calorieën, dan win je vet. Lees: word je dik.

CALORIE VERSUS KILOCALORIE

Duizend calorieën zijn één kilocalorie. We spreken over calorieën om de energetische waarde van voeding te bepalen, maar eigenlijk is KJ (kilojoules, 1 kilocalorie is 4,2 kilojoules) wetenschappelijk correcter.

H2O, Impedantiemeting, Magic Circle... In dit dieet-alfabet lees je alles over moeilijke termen en trends. Boeiend voor de leek die alles nog wil ontdekken en spannend voor de profs die graag 'bijscholen'.

D VAN DIEETBOX

- **Wat is het?** Je eigen 'dieetpretpakket'
- **Qué?** Bij Delhaize zijn ze niet dom. Als uit onderzoek blijkt dat 30% van de vrouwen en 19,8% van de mannen wil vermageren, en dat het liefst op een gezonde, verantwoorde manier, dan hoeft je het niet ver te zoeken. Drukke tijden, werk, gezin, sociaal leven, het wordt alsmoar moeilijker om niet naar de snelle (vette) hap te grijpen. En daarom is er dus de dieetbox! Vierhonderd calorieën per gerecht, 60% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten, wat wil je nog meer?

Diet in the box: een gamma bereide maaltijden die elk minder dan 400 kcal bevatten. Prijs varieert tussen € 6,49 en 8,49, te koop bij Delhaize.





E VAN EETLUST- REMMER

• Wat is het?

Zonder honger de dag door

• **Qué?** Ten eerste is 'geen honger hebben' geen garantie voor minder eten (denk maar aan een avondje op de bank, daar horen toch hapjes bij, honger of niet!) en ten tweede zijn de eetlustremmers vaak ook een aanslag op je lichaam. Eetlustremmers zijn in feite amfetamines (stimulerende stoffen die je hongergevoel

afremmen, maar ook de activiteit van je lichaam verhogen, je slaap verminderen en je angstniveau verhogen). Er worden niet voor niets zoveel van die producten uit de handel genomen. Via internet zou het spul nog te krijgen zijn, maar dan heb je helemaal geen controle over wat je slikt. Absoluut géén goed plan, dus...



F VAN FITFIXERS

• Wat is het?

Je eigen online-personal-coach-fit-en-gezond-hulpje

• **Qué?** Fitfixers.be helpt je om gezonder, evenwichtiger en beter te gaan leven. Om af te vallen, maar ook gewoon om je beter, gezonder in je vel te voeren. Tips, verhalen van anderen, recepten voor gezonde maaltijden, bewegingstips, deskundigen die je verder helpen: je vindt het er allemaal.



G GROENE THEE

• Wat is het?

Groene thee is een heus wondermiddel dat boordevol catechines zit.

• **Qué?** Catechines zijn natuurlijke antioxidanten die je metabolisme stimuleren en ervoor zorgen dat je lichaam meer energie verbruikt. Zo dalen je gewicht en vetmassa. Catechines zitten bijvoorbeeld in de groene thee van Lipton Linea.

Lipton Linea, groene thee met citrus of met ananassap en hibiscusextract.



H VAN H2O OFTE WATER

• Wat is het?

Water, de goden-

drank der diëters

• **Qué?** Anderhalve tot twee liter water - blub - heeft je lichaam op een dag nodig als je afvalt. Omdat het afvalstoffen sneller je lijf uitjaagt, omdat het je hongergevoel wegneemt, omdat het goed is voor je huid...

Contrex is een mineraalwater dat van nature veel calcium en magnesium bevat. Dankzij zijn uitzonderlijke minerale samenstelling is Contrex dé ideale partner van al wie zijn minerale evenwicht op peil wil houden of op zijn lijn wil letten.

VAN IMPEDANTIEMETING

• **Wat is het?** Meten van je vetgehalte.

• **Qué?** Je BMI vertelt je of je te weinig weegt, goed zit of te veel weegt.

Impedantiemeting bepaalt het vetgehalte van je lichaam. Twee metingen die je vertellen of je op dieet moet of niet.

VAN JOJO-EFFECT

• **Wat is het?** Grote schommelingen in je gewicht.

• **Qué?** Als jij dieet, krijgt je lichaam de schrik van z'n leven, het denkt dat er problemen zijn. Wat doet dat slimme lijf van jou dus als je weer 'normaal' begint te eten? Reserves opslaan! En omdat je lijf superslim is, weet het ook wat jij bij je volgende dieetpoging van plan bent, en schakelt het meteen een standje lager qua stofwisseling. Heel simpel gezegd: je komt bij vaak diëten sneller aan én raakt 'immuun' voor gewichtsverlies. Je kunt dat probleem omzeilen door rustig en niet te snel af te vallen. Géén crashdiëten, wél gezonder gaan leven.

KUNSTMATIGE ZOETSTOFFEN

• **Wat is het?** Vervangers van onze goede vriendin 'Suiker'

• **Qué?** De bekendste zijn aspartaam en sacharine, die tweehonderd tot vierhonderd keer zoeter zijn dan suiker. We gebruiken ze massaal, in lightversies van cola, limonade, snoep, gebak, ijs... Toch zijn wetenschappers niet onverdeeld tevreden over het zoete goedje. Af en toe duiken onderzoeken op die waarschuwen voor zoetstoffen. Dat kunstmatige zoetstoffen kankerverwekkend zouden zijn, is hun grootste bezorgdheid.

VAN LIGHTPRODUCTEN

• **Wat is het?** Een lichte, gezondere versie van voeding

• **Qué?** Light op je verpakking duidt aan dat een product minstens één derde minder calorieën, suiker of vet bevat dan het standaardproduct. Jammer, maar helaas,

de term light is vaak misleidend en light-producten krijgen zo ten onrechte een gezond imago. Wees eerlijk: dacht je écht dat light chips zo lekker konden zonder dat je er dik van wordt?

M VAN MAGIC CIRCLE

• **Wat is het?** Magic Circle van Pilates

• **Qué?** Deze flexibele ring die bij Pilates-oefeningen wordt gebruikt, helpt je bij het vinden van het centrum van je lichaam. Voor gevorderden is de Magic Circle een extra element bij hun gewone oefeningen en dus een nieuwe uitdaging.

Voor lessen kun je terecht bij Pilates Works Studio in Antwerpen (www.pilatesworks.be), Christl Clear Pilates in Gent-Zwijnaarde (www.ccpilates.be), Corpus Studios in Brussel (www.corpusstudios.be) of Yaël Pilates & Studios in Brussel (www.yaelpilates.be)

N VAN NUTRACEUTICALS

• **Wat is het?** Een product verkregen uit voedsel, verkocht als medicijn om je lichaam te beschermen.

• **Qué?** Boter die je helpt om je cholesterol te verlagen, yoghurt die je darmflora bevordert. Kortom: voedsel met een plus.

O VAN ORTHOREXIA NERVOSA

• **Wat is het?** Pathologische fixatie op gezond eten

• **Qué?** Als je aan orthorexia nervosa lijdt, heb je een uitgesproken voorkeur voor 'gezond' voedsel zoals groenten, fruit, vegetarische of veganistische gerechten. Alles waar calorieën in zit, krijgt een NEE! Gezond eten is goed, maar overdrijven is ook weer niet je dat.

P VAN PROTEÏNE-DIEET

• **Wat is het?** Eiwittendieet

• **Qué?** Een dieet waarbij je leeft van héél veel gezonde groenten, aangevuld met proteïneshakes. In een maand tijd zou je zeven à tien kilo afvallen en doordat je zoveel groenten eet, is het niet ongezonder

(en ook de shakes zijn gebalanceerd samengesteld). Dé grote verkoopsslogan is dat je geen spieren, maar alleen vetmassa verliest. Of je het levenslang volhoudt, is een andere vraag.

Bij het Prodimed® proteïnedieet verlies je je overgewicht in verschillende fases met de hulp van een persoonlijke voedingsdeskundige. Voor info, surf naar: www.prodimed.be



Q VAN QUETELET-INDEX

• **Wat is het?** Je BMI

• **Qué?** De Gentse professor Quetelet legde honderd jaar geleden de basis van de statistiek die bepaalt of je te veel of te weinig weegt in verhouding tot je lengte. De formule: je lichaamsgewicht gedeeld door je lengte maal je lengte. Een goed criterium, al zou je vetmassa bepalen (zie impedantiemeting) accurater zijn!

R VAN RIJSTDIEET

• **Wat is het?** Vasten met rijst

• **Qué?** Eerder een zuiveringskuur dan een dieet. Je eet drie kopjes rijst per dag, terwijl je je lichaam grondig reinigt en ontslakt. Als dieet écht geen goed idee!

S VAN SOJA

• **Wat is het?** Het wondermiddel om risico op hart- en vaatziekten met 15 à 25 % te verkleinen.

• **Qué?** Soja raakt meer ingeburgerd in het westen, in Azië is het al eeuwen een begrip. Toeval of niet, Aziatische vrouwen hebben minder kans op het ontwikkelen van onder meer hart- en vaatziekten.

T VAN TRANSVETTEN

• Wat is het?

Industrieel gehard vet

• **Qué?** Transvetten zijn vetten die in de natuur eigenlijk niet voorkomen. Ze worden door de mens gemaakt, en erg goed zijn ze niet voor je. Ze zijn slechter dan verzadigde vetten (die zelf al slechter zijn dan onverzadigde vetten). Ze verhogen het cholesterolgehalte in je bloed, verhogen je kans op hart- en vaatziekten én diabetes. Jammer genoeg zitten ze in veel koekjes, margarines, snoep, koffiemelkpoeder en pizza's...

U VAN UTOPIE

• Wat is het?

De onrealistische drang van onze maatschappij naar perfectie.

• **Qué?** Oké, er zijn modellen. Maar denk vooral aan Photoshop, want in werkelijkheid zien ze er ook niet uit zoals in de bladen. Wij zijn met z'n allen gewone, mooie vrouwen. De reclamewereld leert gelukkig ook bij, denk maar aan de **Dove**-campagnes, en dat werd hoog tijd. Want uiteindelijk zijn we allemaal mooi, ieder op zijn of haar manier. En geef toe: het is véél leuker om met je lief, je familie of vrienden zalig te genieten van een lekker etentje, dan dun, strak en bleek, maar oh zo hongerig in een slaatje te zitten prikken. Als je geniet en gelukkig bent, zie je dat ook. Laten we dat allemaal wat meer laten zien!

V VAN VETVERBRANDERS

• Wat is het?

Thermogenics of fat burners

• **Qué?** Pillen, poeders, drankjes of druppels die je vet zouden verbranden. Maar geef toe: als je vet door een pilletje zou verdwijnen, zouden we dan niet allemaal à la Claudia Schiffer door het leven huppelen? Pas op met de spullen die je via internet in huis haalt! Natuurlijke vetverbranders - altijd goed als je gezond en bewust wilt eten - zijn: artisjok, komkommer, citrusvruchten, ananas, gember, kaneel en pepers. Dé dranken zijn groene thee en koffie.

W WELLBOX

• Wat is het? Een cellulitis-verbeteraar

• **Qué?** De wellness-wereld staat niet stil en biedt ons een uniek, compact toestel aan dat dermatologische wonderen zou verrichten. De Wellbox is een cellulitis-verbeteraar, én heeft een heilzame werking op je teint, spierpijn, littekens, zware benen... Met behulp van verschillende koppen kun je naar hartenlust je huid masseren en liften.



Wellbox, richtprijs: € 1350,- Voor meer info en verkoopadressen, surf naar: www.wellbox.com

X VAN XCO-TRAINING

• Wat is het?

EXtreme COre training

• **Qué?** Een buis gevuld met grind - de XCO-Trainer - vormt de rode draad bij je oefeningen en zorgt ervoor dat je constant je buikspieren traint. Door het bewegende grind span je de hele tijd je lichaam op om in balans te blijven. Het komt je conditie, je spieren en je bindweefsel ten goede. Bovendien verbrand je calorieën op een efficiënte manier. De XCO-Trainer bestaat in verschillende maten en is daarom geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

In België kun je proeflessen volgen in volgende centra: HealthCity, Keyserlei 13-15, Antwerpen, GymTonic, Antwerpsestraat 12-14, Reet, 2beFit, Vrijheid 32, Hoogstraten, RPM, Vlaamsegaaistraat 4, Nieuwerkerken

Y VAN YABBEDABBEDOE

• Wat is het?

Elkaar beminnen, de horizontale mambo, van bil gaan, van jetje geven, euh... vrijen!

• **Qué?** Met flirten verlies je al 37 calorieën per minuut, voor kussen mag je 26 calorieën per minuut rekenen en bij een potje seks raak je 300 calorieën per uur kwijt.



Z VAN THE ZONE

• Wat is het? Een celebdiët

• **Qué?** The Zone is populair bij Jennifer Aniston. Bill Clinton en Renée Zellweger zweren dan weer bij South Beach. Of wil je net als Kate Winslet aan de Facial Analysis gaan of à la Madonna het GI-dieet volgen? Allemaal diëten die je een perfect figuur beloven, maar uiteindelijk moet je daar gewoon hard voor werken, welke ronkende naam je dieet ook kreeg. De enige geruststelling als je de dieetboom door het afslankbos niet meer ziet: ook de sterren moeten lijden voor hun fantastische lijn...