

## Een slanker figuur? Zo doe je dat!



In 10 makkelijke stappen naar een slanker figuur, ook jij kunt dat!

Heb je genoeg van je overgewicht, zit je zwembandje je voordurend in de weg? Verlang je naar de winter omdat je dan je slappe figuur kunt verbergen achter wijde truien en broeken? Dan ben JIJ ook op zoek naar de juiste informatie om nu voor eens en voor altijd mee af te rekenen met je verslachte lichaam.

Er bestaan geen snelle oplossingen maar als je de juiste informatie gebruikt ben je wel in staat om dramatische verandering in je uiterlijk in een korte tijd voor elkaar te krijgen. Je ziet er niet alleen beter uit, maar je gezondheid en uithoudingsvermogen varen er wel bij! Hier vind je die info, tips en ondersteuning die je nodig hebt om een strak en sterk lichaam te krijgen en volgend jaar vol trots je strakke lijf in de volgende zomerzon te koesteren!

Hieronder staat de belangrijkste informatie op een rij:

### 1. EET VAKER

Als je wilt afslanken moet je eten! Zorg ervoor dat je geen honger LIJDT. Je lichaam is gemaakt om te overleven en een deel van het overlevingsmechanisme is het opslaan en vasthouden van lichaamsvet. Dit wordt gebruikt in tijden van 'nood' of als er een voedseltekort dreigt te ontstaan.

Als je er een gewoonte van maakt heel weinig te eten, denkt je lichaam dat je steeds aan een tekort lijdt en slaat het alle brandstof op waar ze over kan beschikken. Bovendien verlaagt het je stofwisseling, zodat alle voedingsmiddelen niet optimaal gebruikt worden met alle gevolgen van dien.

### 2. EET MINDER CALORIEN



Je dagelijks voedingspatroon zou in het beste geval iets minder calorieën moeten bevatten dan je daadwerkelijk nodig hebt. In andere woorden moet je lichaam meer calorieën verbranden dan het door middel van voeding binnenkrijgt. Als je lichaam alle calorieën heeft gebruikt uit de voeding zal het in theorie de aanwezige vetreserves in je lichaam aanwenden of vrijmaken om het tekort aan te vullen. En het aanspreken van je vetreserves en door het verbranden ervan is nou precies wat je wilt bereiken als je wilt afvallen!

### 3. EET MEER PROTEÏNE

Het ideale afslankdieet bevat een gemiddelde hoeveelheid vet, een gemiddelde hoeveelheid koolhydraten (complexe suikers) en een hogere hoeveelheid eiwitten. Proteïne ondersteunt, bouwt en herstelt je spieren bij sportbeoefening en helpt ook je stofwisseling te verhogen en je afweersysteem te versterken. Eet dus meer proteïne!

### 4. EET MEER VET



Ja, dat lees je goed: eet meer vet! Ik weet al wat je gaat zeggen: mijn huisarts adviseert mij dat ik minder vet moet eten in verband met mijn verhoogde cholesterol. Komt dit bekend voor? Verzadigde vetzuren (zoals aanwezig in alle dierlijke bronnen als vlees) verhogen inderdaad je LDL (slecht cholesterol).

Dit is het goedje dat je aderen laat dichtslibben maar het is onmogelijk helemaal uit je voedingspatroon te schrappen. Deze verzadigde vetzuren zijn de oorzaak van veel [ouderdomsverschijnselen](#) zoals hart-, vaatziekten en kanker. Wees er dus voorzichtig mee!

Gelukkig zijn de Essentiële Vetzuren (EFA's) onverzadigd en nodig voor de meest uiteenlopende functies in het gehele lichaam. Omdat je lichaam ze zelf niet kan aanmaken moeten ze uit je voeding komen. Deze belangrijke onverzadigde vetzuren zijn in ruime mate aanwezig in bijvoorbeeld **visolie (omega 3)** en **lijnzaadolie**. Deze vetten beïnvloeden belangrijke functies in het lichaam zoals je hormoonhuishouding. Een gezonde hormoonhuishouding ondersteunt weer je afslankingspanningen.

## 5. GEBRUIK VOEDINSSUPPLEMENTEN



Het succes van je afslanken wordt mede bepaald door het 'supplementeren' oftewel [aanvullen van je voeding](#). Er zijn een aantal geweldige producten die je kunnen helpen als andere factoren zoals een gezond voedingspatroon en een trainingsprogramma al geregeld zijn en deel uitmaken van je dagelijkse leven.

Supplementen zijn geen vervanging van een gezonde voeding en regelmatige beweging maar helpen je wel om je doel beter en gezonder te bereiken.

## 6. TRAIN REGELMATIG (cardio + weerstandstraining)



Er is geen beter recept voor versneld afvallen dan het regelmatig trainen van je spieren door middel van krachttraining. De gezondheidsvoordelen van krachttraining zijn ZO positief dat ik nog steeds niet begrijp dat niet iedereen ermee bezig is.

Een voorbeeld van een voordeel is dat je spiermassa toeneemt. Dit is belangrijk omdat spieren veel meer calorieën verbranden dan bijvoorbeeld lichaamsvet. Dus hoe meer spieren je hebt hoe sneller je stofwisseling is en hoe makkelijker je af kan vallen.

## 7. GEBRUIK LOSSE GEWICHTEN



De enige weg om snel en veilig meer spieren te maken is door het trainen met gewichten zoals dumbbells en halters. Dit kan je thuis prima doen of op de sportschool.

Maakt niet uit waar je het doet als je het maar doet...

## 8. DOE REGELMATIG AEROBISCHE OEFENINGEN



Om het vet te verbranden is het essentieel (dus geen optie) om aerobische oefeningen te doen. Dit zijn oefeningen zoals fietsen, hardlopen en touwtje springen tot het punt dat je gaat zweten en hijgen.

Sommige mensen boeken al ongelofelijke resultaten door dit regelmatig (3-4 in de week) te gaan doen. Het verbrand niet alleen calorieën terwijl je ermee bezig bent maar ook gedurende de hele dag blijft je stofwisseling verhoogt waardoor je vet verbrand lang nadat je de oefeningen hebt gedaan!

## 9. WEES CONSISTENT



Dit is het verschil tussen succes of falen. Alleen maar willen afvallen is niet goed genoeg. Je zal je door de tijdelijke ongemakken heen moeten werken die bij serieus afvallen komen kijken. Als je er echt over nadenkt komt niets van waarde in het leven je 'zomaar' aanwaaien zonder daarvoor echte moeite te moeten doen.

Als afslanken geen prioriteit heeft in je leven, stop er dan onmiddellijk mee. Je houdt jezelf voor de gek en verspilt je tijd. Stop dan ook gelijk met het klagen over je gewicht en ga door met je leven. Maar als je het echt wilt maak het dan belangrijk en doe het gewoon! Er moet dan niets staan tussen jou en je doel.

Tot het moment dat je het lichaam hebt wat je wilt zou je moeten leven, ademen en eten om af te slanken. Ga ervoor, vraag steun aan collega's vrienden en familie en steven recht op je doel af! Ik beloof dat je leven nooit meer hetzelfde zal zijn.

## 10. NU BEGINNEN!

### SAMENVATTING

#### Voeding:

1. om af te vallen eet je minder dan je nodig hebt (probeer halve porties!)
2. eet minder maar zorg dat je geen honger lijdt (dus vaker, kleinere porties eten)
3. begin met 5-6 kleinere maaltijden (elke per dag) in plaats van 3
4. verhoog je eiwitten inname (denk aan proteïne shakes).  
Daarmee verhoog je je stofwisseling en val je sneller af.
5. verhoog je inname van [\(puur\) water](#). Houdt altijd een flesje met water in de buurt en drink daar de hele dag uit.

#### Training:

1. train met gewichten: kort en intensief - maximaal 45-60 minuten
2. concentreer je voornamelijk op **losse gewichten** in plaats van fitnessapparaten
3. train met gewichten niet meer dan 3 keer per week en elke spiergroep maar 1x
4. doe 2-3 per week 16 minuten *intensief* aan aerobische oefeningen zoals touwtje springen, stilstaand fietsen, roeien, spinning of hardlopen
5. neem voldoende rust

Zo moet het lukken!

Veel succes,

Tobias van der Avort  
[tobias@fitplein.nl](mailto:tobias@fitplein.nl)