de afslankwinkel

gewicht verliezen doe je tussen je oren!

easySlim

© deafslankwinkel.com

Dit moet je even lezen, en nog eens lezen en misschien nog eens. Sommige zaken die ik hier uitleg zijn nu eenmaal niet zo eenvoudig, maar ik doe mijn best om het zo licht verteerbaar ;-) mogelijk te maken. Als je echt je overgewicht beu bent moet je gewoon even deze moeite doen! Als je begrijpt wat hieronder beschreven wordt, dan wordt op gewicht blijven en gewicht verliezen plots veel eenvoudiger!

gewicht verliezen doe je tussen je oren

Kennis is macht, dat zei Francis Bacon al in 1597. Gewicht verliezen en op gewicht blijven is volgens mij veel eenvoudiger dan veel mensen denken. Wat je vooral nodig hebt is kennis en inzicht. Inzicht in wat je dik maakt, maar ook inzicht in wat jouw 'talent' is om vet op te slaan, en inzicht in hoe jij met voeding omgaat. Talent om vet op te slaan hoor ik je denken? Hoe kan je dat nu een talent noemen? Lees verder, ik vertel je er later meer over!

Waarom deze cursus? Vanaf dag 1 was de meest voorkomende vraag van onze fitness klanten: "ik wil afvallen"! In 99% van de gevallen was fitness niet het eerste dat ze geprobeerd hadden om dit doel te bereiken. Vaak gingen vele pogingen hier aan vooraf. Na elk dieet kwamen de kilo 's er weer terug bij, soms (eigenlijk vaak) kwamen er zelfs meer kilo's terug bij dan er verloren waren. Dan toch maar eens sporten? Maar als ik dan ga sporten, dan ga ik wel niet meer op mijn eten letten hoor! Dat leek de reactie van (te) veel van mijn klanten. Ik ervaar elke dag dat er gewoon een grote nood is aan een eenvoudige, snelle en effectieve oplossing die mensen toelaat zo weinig mogelijk van hun (slechte) gewoontes op te geven en hen toch helpt om op gewicht te blijven of gewicht te verliezen. Te mooi om waar te zijn? Misschien niet, maar lees vooral verder als ik je aandacht heb.

Als ik praat over ik en mijn is het eigenlijk wij en onze. Deze cursus is niet geschreven door één allesweter, maar door een team van ervaringsdeskundigen uit de fitnessbranche. Ervaringsdeskundigen op het vlak van het coachen en motiveren van sporters, maar ook ervaringsdeskundigen als privépersoon.

Ja, ook wij ervaren de uitdagingen van een druk leven, de vele verleidingen van het bourgondische leven en soms te weinig tijd of zin om regelmatig te sporten.

Ja, ook wij moeten moeite doen om op gewicht te blijven, de ene al wat meer dan de andere. Wie de ik is die nu aan het woord is laat ik lekker in het midden!

Sommigen van ons hebben zogenaamd meer karakter en discipline om wat meer op te letten wat er in het mondje gaat, en anderen hebben wat meer karakter en discipline om te sporten. Zogenaamd meer karakter en discipline! Daar wil ik eerst wat dieper op ingaan.
Volgens mij heeft karakter en discipline hier niets, maar dan ook niets mee te maken! Als je niet graag alcohol drinkt is het niet moeilijk er af te blijven, daar heb je geen karakter en discipline voor nodig. Als je graag sport, kost het je ook geen moeite. Je karakter bepaalt mede wat jij leuk vindt en waar je tot aangetrokken wordt. Daar kun je zelf niets aan veranderen. Hoeveel discipline je ook hebt, als je voortdurend door iets aangetrokken wordt, wat dan ook, dan ga je vroeg of laat door de knieën. Als je jezelf altijd moet ontzeggen wat jij leuk vindt, wat is het leven dan nog?

Ik ervaar elke dag dat heel veel mensen niet graag aan sport doen! Dat is hun karakter! Veel mensen komen naar onze fitness, niet omdat ze het zo leuk vinden, maar omdat ze weten dat het moet! Daarom ben ik steeds op zoek geweest naar manieren om het onze klanten zo gemakkelijk mogelijk te maken. Veel van mijn klanten willen met zo weinig mogelijk inspanning zo veel mogelijk resultaat. Zo weinig mogelijk tijd in de fitness doorbrengen, en alles niet te ingewikkeld! Met de ontdekking van de Milon Cirkel vond ik mijn gedroomde oplossing!

6x per maand 35 minuutjes sporten

Met een beter resultaat dan ooit! De Milon Cirkel is heel eenvoudig, veilig en effectief!

Afvallen is inderdaad sporten én op je voeding letten! Jarenlang ben ik op zoek geweest naar het ideale dieet of voedingsconcept, maar niets

van wat al op de markt was voldeed helemaal. Ik zocht iets dat, net als de Milon Cirkel, heel eenvoudig was, veilig en effectief.

Waarom? Als iets moeilijk is om vol te houden, dan houden we het meestal ook niet vol. Als we te veel van onze gewoontes moeten opgeven, dan zijn onze goede voornemens gedoemd te mislukken voor we begonnen zijn. Je mag zoveel karakter en discipline hebben als je wil, je motivatie mag nog zo groot zijn, als je het moeilijk vindt om aan de verleidingen te weerstaan, dan ga je vroeg of laat de mist in! Waarschijnlijk vroeg!

Ik wil niet de 3% van mijn klanten met zogezegd karakter en motivatie helpen een gezond gewicht te bereiken maar ik wil zoveel mogelijk klanten helpen! Iedereen die in mijn sportschool lid wordt en die wenst af te vallen wil ik het zo gemakkelijk mogelijk maken om zijn of haar doel te behalen! Mijn leuze is, waarom moeilijk doen als het ook makkelijk gaat? Uiteraard gaan we niet altijd kunnen eten en drinken wat we willen. Een aantal zaken moeten gewoon, ... veel water drinken moet, ... suikers en vetten minderen moet. Minderen ja, ... vermijden hoeft echter niet. Ik ga je ook leren valsspelen, en op een gemakkelijkere manier omgaan met verleidingen!

Talent

Ken je ze? Die mensen die mogen eten wat ze willen en niet bijkomen. Wat is hun geheim? Waarom worden wij dik van naar eten te kijken en mogen zij eten wat ze willen? Wij hebben iets wat zij niet hebben! Wij hebben het talent om gemakkelijk vet op te slagen! Talent? Ja, Talent!

Mensen met het talent om gemakkelijk vet op te slagen hadden van in de oertijd tot enkele decennia geleden meer kans om te overleven dan zij die dit talent niet hadden! Als er eens een hongersnood aan kwam, dan gingen de “mageren” er het eerste aan! En effectief, er zijn veel minder mensen die gemakkelijk mager blijven dan mensen die gemakkelijk vet opslaan! Wij waren in het voordeel!

Vandaag is er echter zo een groot aanbod van voedingsmiddelen, dat dit vroeger kostbare talent, vandaag in ons nadeel speelt. Vandaag is het een talent als je gemakkelijk mager blijft! Ik heb dat talent duidelijk niet. Als ik een week op all-in vakantie ga, kan ik zonder veel moeite 3 of 4 kg bijkomen. Wat een talent!
Vandaag is het dus een talent als je gemakkelijk mager blijft! Net zoals sporters hebben mensen met talent het gemakkelijker om resultaten te halen, maar ook sporters met minder talent kunnen mits wat training goede sporters worden. Wij zullen dus altijd gedoemd zijn om meer inspanning te leveren als die ‘mageren’.

Wij zullen nooit zomaar kunnen eten wat we willen, wij moeten wat bewuster omgaan met voeding. Dit kan je trainen! Als je getraind bent wordt je beter, en als je beter bent wordt het gemakkelijker, zeker als je af en toe kan ‘valsspelen’.

Deze cursus gaat dus ook over ‘valsspelen’.

STAP 1: OP GEWICHT BLIJVEN!
Eerst leer ik je hoe je op gewicht moet blijven! Dit is waar het altijd misgaat! **Gewicht verliezen is meestal niet het grootste probleem**, maar wel op gewicht blijven. Dit moet je eerst leren. Hier beginnen we mee!

We moeten dus allereerst weten hoe groot het probleem is: Hoeveel gewicht ben je de voorbije 2 jaar bijgekomen? Als je de laatste 2 jaren, 5 kg bent bijgekomen, wil dit zeggen dat, als je zo doorgaat, je over 10 jaar nog eens 25 kg bijkomt! Schrikken! Niet?

Weet je dat je, om 5 kg bij te komen in 2 jaar tijd, je 'maar' 62 Kcal per dag te veel moet eten of te weinig verbruiken? 62 Kcal, dat is echt niets! Normaal eet een vrouw gemiddeld 2000 Kcal per dag en een man 2500.

Anderzijds ook goed nieuws! Dit wil ook zeggen dat je 'maar' 62 kcal per dag minder moet eten of meer moet verbruiken om op gewicht te blijven! Dit is bv. een pizza bolognaise eten i.p.v. een pizza tonijn van een bekend merk. Of een Duvel drinken i.p.v. een Westmalle, of 20' wandelen, 10' sporten, of minder dan 1kg spieren opbouwen. Deze spieren verbruiken elke dag 70 tot 100 Kcal extra. Ze verbruiken zelfs energie als je slaapt!

Neen, ik raad nu niet aan om Duvel te gaan drinken of om pizza te gaan eten als je dit normaal niet doet, zeker niet! Ik raad echter wel aan om heel bewust om te gaan met wat je vandaag eet. Als je met je huidige voeding slechts 2,5 kg per jaar bijkomt, moet je echt niet zoveel veranderen om op gewicht te blijven. Elke dag 62 kcal sparen in vergelijking met je huidige eetgewoontes. Vaak kan je min of meer hetzelfde blijven doen, maar met kleine aanpassingen maak je het verschil. We gaan op zoek naar aanpassingen die jou het minste moeite kosten, en die het grootste verschil maken. De keuze is altijd : besparen op wat je in je mond steekt of meer verbruiken door meer te bewegen.
Die combinatie moet het iedereen mogelijk maken om zonder veel moeite 50 tot 200 kcal per dag verschil te maken! Dat is 2 tot 8 kg per jaar verschil! Dit is echt niet zo moeilijk, maar je moet het wel leren doen. Als je dit even volhoudt wordt het een gewoonte en word je er beter en beter in, en na een tijdje kost het je zelfs geen moeite meer! Anders eten is iets nieuws leren! Als je voor de eerste keer gaat tennissen of dansen is het ook moeilijk. Maar als je er een tijdje mee bezig bent, kan je je niet meer voorstellen dat het in het begin zo moeilijk ging.

Het is dan lachen als je die beginnelingen aan het werk ziet. Zo gaat het ook met leren anders met voeding om te gaan.

Hoe zat het dan met dat valsspelen? Nog even geduld!

Ik promoot om realistisch te zijn en niet idealistisch.

Je gewicht wordt bepaald door 4 factoren

1. Talent:
Wat is je lichaamstype? Hier denken veel mensen: "daar kan ik niets aan veranderen, daar moet ik mee leren leven". Maar hier kan je wel degelijk een grote invloed op hebben!
Spieren zijn namelijk vetverbrandingsmachientjes! Hoe meer spieren je hebt, hoe meer vet je verbrand! Elke extra kg spieren verbruikt 70 tot 100 kcal extra per dag! Dat is trouwens de reden waarom we moeilijker op gewicht blijven als we ouder worden! Met het ouder worden, verliezen we spiermassa doordat we te weinig bewegen. Dus als je 2 tot 3 kg spieren verloren hebt, ... reken maar uit!
Je moet uiteraard geen bodybuilder worden, je moet enkel de spiermassa die je in de loop der jaren verloren hebt, terug opbouwen. Dit vraagt weinig tijd! 6 keer per maand 15 minuten spiertraining is hiervoor voldoende. Maar je moet dit wel 6 tot 12 maanden volhouden. Het gaat dus niet om veel sporten, maar om slim en efficiënt te sporten. Ideaal dus voor mensen met een druk leven of voor mensen die niet zo graag sporten. Voor de Milonners onder ons: om spieren op te bouwen volstaat 1 rondje op de Milon Cirkel! Beter één rondje echt goed je best doen dan twee rondjes half en half!

Later meer hierover ...

2. Omgevingsfactoren
Wat is je job? Wie zijn je vrienden? Hoe ben je met eten opgevoed?
Hier kan je beperkt op ingrijpen, vooral weer door kennis, maar ook door organisatie!

3. Karakter en discipline
Volgens mij kan je hier niet veel aan veranderen. Je karakter heeft zich in de loop der jaren ontwikkeld onder invloed van je aanleg en omgevingsfactoren. Er zijn mensen die jaar in jaar uit konijnenvoer eten en daar gelukkig mee zijn. Zij verwijten anderen geen karakter te hebben, maar ook zij kunnen niet volhouden wat hen moeite kost, maar dan vaak op andere gebieden. Als je graag sport kost het je geen moeite om te sporten en getuigt het ook niet van karakter als je veel sport. Als je niet graag wijn drinkt, getuigt het niet van karakter en discipline als je dit laat.
Wat je echter wel veel moeite kost, dat hou je zelden vol. Helaas! Daag een work-a-holic uit om 14 dagen op een strand te gaan liggen, ... na een half uur wordt hij gek!

4. Motivatie
Motivatie wordt vaak verward met karakter en discipline, maar is in wezen totaal verschillend. Karakter en discipline zijn een soort van standvastige eigenschappen, hoe je met een bepaalde opdracht of verleiding omgaat. Motivatie is echter meestal een tijdelijk iets, en heeft een doel. Je bent gemotiveerd om een bepaald iets te bereiken. Motivatie heeft echter een vervelende eigenschap. Hoe langzamer het doel dichterbij komt, hoe sterker de motivatie verzwakt.

maak het je gemakkelijk

Een realistische aanpassing aan je eetpatroon houdt dus rekening met je talent, omgevingfactoren, karakter en discipline. Als je voortdurend gemotiveerd moet blijven om deze aanpassingen vol te houden ben je zeker dat het gaat mislukken. Zoek gewoon die 50 of 200 kcal die nodig zijn om op gewicht te blijven of af te vallen, en zoek die op de manier die je het minste pijn kost! Lees etiketten, kijk waar je een gemakkelijk alternatief kan vinden voor iets wat je echt niet kan laten, voor sommigen is meer bewegen gemakkelijker dan anders eten, maar met wat puzzelen moet het lukken om elke dag in totaal deze kcal te besparen. Je moet ook niet elke dag evenveel besparen, als je één dag 300 kcal extra “gesport” hebt moet je de andere dagen al minder sparen. Als je één of twee ‘magere’ dagen per week inbouwt kan je de andere dagen normaal blijven eten. Voor de een is meer sporten de oplossing, voor de andere, elke dag een beetje minder eten, voor nog anderen is één of twee “magere dagen” per week de gemakkelijkste oplossing. Misschien kost het je weinig of geen moeite om bijvoorbeeld de wekelijkse pizza op te geven, maar is het gewoon een gewoonte geworden om elke vrijdag pizza te eten omdat je dan geen zin meer hebt om te koken.

Een goed instrument om de gemakkelijkste oplossing te zoeken is het bijhouden van een **voedingsdagboek**. Schrijf eens één week alles op wat je eet en drinkt zonder dat je aan het diëten bent. Doe zo normaal mogelijk. Bespreek dit lijstje met je trainer of diëtiste, of ga gewoon zelf aan de slag. Probeer van alles wat je eet te achterhalen hoeveel calorieën er ongeveer in zaten, en kijk of je geen alternatief kan vinden waar net wat minder of liever nog heel veel minder kcal inzit. Let er wel op dat zowel de hoeveelheid vetten als de hoeveelheid suikers naar beneden gaan. Light producten bevatten soms wel minder vetten maar meer suikers. Door goed de etiketten lezen kom je vaak op verrassende alternatieven.

Een andere manier om het je gemakkelijk te maken is ons gamma van EasySlim producten. Als je enkele snoepmomenten per week vervangt door iets uit ons EasySlim gamma dan spaar je al veel kcal! Later meer hierover.

easySlim

Verhoog je stofwisseling!
Doe aan spiertraining om twee tot drie kg spiermassa op te bouwen. Voor een normale vrouw is het dagelijkse energieverbruik (stofwisseling) van haar lichaam ongeveer 2000 kcal, voor een man 2400 kcal. Als je dit verbruik met 200 tot 300 kcal kan verhogen door enkele kilo 's spiermassa op te bouwen, ... dan scheelt dat heel veel!

Dit is uiteindelijk de meest gemakkelijke manier om minder op je eten te moeten letten!

Als je nog geen ervaring hebt met krachttraining is de meest efficiente en meest veilige manier om spieren op te bouwen de Milon Cirkel! Eén rondje op de Milon Cirkel, 6 x per maand is voldoende op voorwaarde dat je elke training opnieuw probeert de weerstand een heel klein beetje te verhogen.
Spieren opbouwen is ervoor zorgen dat je de spieren zo sterk belast dat er zogenaamde 'microtraumata' ontstaan. Hierdoor gaan de spieren reageren door zichzelf te versterken. Je kan dit vergelijken met 'eelt krijgen op je handen'. Als je niet gewend bent met je handen te werken heb je normaal geen of weinig eelt op je handen. Als je dan toch eens werkt met je handen, worden ze ruwer, je huid wordt licht beschadigd en je huid gaat zich beschermen door een eeltlaagje te vormen.
Dit noemt men: 'supercompensatie'.

Als het lichaam merkt dat de limieten bereikt zijn gaat het lichaam zich niet enkel herstellen, maar zal het zorgen dat het sterker wordt of zich beter beschermt tegen deze prikkel. Als deze prikkel daarna niet terugkeert, verdwijnt deze extra bescherming wel na een tijdje.

Als je overdrijft met je handen krijg je echter blaren op je handen, als je overdrijft met het sporten krijg je ook blessures. Dit zijn geen microtraumata meer maar echte traumata (letsels)

waarom is de Milon Cirkel zo geschikt?

Veilig
Jouw trainer stelt de Milon cirkel voor jou in. Alle instellingen worden bewaard op een chipkaart: zitpositie, weerstand, bewegingsuitslag, ... alles wordt ingesteld. Je kan niets verkeerd doen.

Eenvoudig
Niet nadenken, gewoon doen. De Milon cirkel is zoals een bus. Je stapt op, je gaat mee in het rondje en na 17,5' ben je al klaar met je eerste rondje. Als je enkel spieren wil opbouwen is één rondje voldoende. Wil je echter ook nog wat conditie opbouwen en wat extra calorieën verbranden, dan is een tweede rondje aangewezen. De Milon Cirkel is een zeer complete training, zowel kracht als conditie worden opgebouwd.

Efficiënt
Wat de Milon Cirkel zo efficiënt maakt is het excentrische trainen! Je moet kleine letsels of microtraumata veroorzaken om spieropbouw te krijgen. Hiervoor moet je normaal zo zwaar trainen dat veel mensen het niet meer aangenaam vinden. Sportieve mensen houden vaak van deze pijn, maar meer normale mensen verkiezen comfortabel te trainen, en onder hun limiet te blijven. Dan heb je echter normaal geen resultaat! Stel je een touwtje voor dat 30 kg kan trekken. Als je er maar 29 kg aan hangt, gebeurt er niets. Als je er echter 31 kg aan hangt gaat het touwtje 'rafelen'. Dit rafelen is voor je spieren het ontstaan van de microtraumata. Normale niet-sportieve mensen kunnen zich zelden zover brengen om een gewicht dat zwaar genoeg is om deze rafeltjes te veroorzaken weg te duwen.
Het lichaam heeft echter een unieke eigenschap. Wij kunnen een gewicht dat 50 % zwaarder is dan dat wij kunnen heffen, gecontroleerd laten zakken! Wij kunnen dus dat gewicht met geen enkele mogelijkheid wegduwen, maar wel gecontroleerd laten zakken!

... Terug naar het touwtje: het zou dus rafelen vanaf 31 kg. Wij zijn normale mensen en duwen bijvoorbeeld maar 25 kg weg, ... dus geen rafeltjes! Bij de terugkerende beweging, verhogen de Milon toestellen de weerstand met 30 %, ... we moeten dus 32 kg tegenhouden, ... er komt op dat moment dus 32 kg spanning op het touwtje! Met als gevolg, rafeltjes of microtraumata, ... terwijl we eigenlijk niet zwaar genoeg trainen! Echt sportieve mensen zullen 30 kg wegduwen en 45 kg laten zakken en super efficiënt sporten. Wij, normale mensen, doen het met minder, maar halen toch resultaat, ook al trainen wij veel minder zwaar dan we eigenlijk zouden kunnen.

Motiverend
je zal merken dat je bijna elke training net iets meer gewicht aan kan. Na een training heeft je lichaam even hersteltijd nodig. Eelt krijg je ook niet dadelijk de dag na het werken in de tuin, dit duurt enkele dagen. De spieren zijn maximaal hersteld en versterkt, ongeveer 5 dagen na een Milon training! Je zal hier niets van merken. Microtraumata doen geen pijn! Het is belangrijk dat je geen angst hebt van weerstand en dat je probeert om de weerstand van de toestellen minstens elke tweede training iets te verhogen. Als het eens een keertje niet lukt is het niet erg, volgende keer dan wel weer!

Je traint op de Milon Cirkel ook nooit alleen, iedereen volgt hetzelfde ritme. Gedeelde smart is halve smart! Probeer dan ook vrienden, kennissen, collega 's of familie te motiveren om samen met jou te sporten. Je zal zien dat dit extra motiverend werkt! Je bent trouwens nooit te oud om aan Milon te doen! Zelfs mensen die vandaag met een loophulp stappen zouden deze loophulp zeer snel niet meer nodig hebben! Spieren maken je jong! Als je 30 % spierkracht opbouwt kan je een oefening die je normaal maar 1 keer zou kunnen, nu 8 tot 12 keer uitvoeren. Dat wil ook zeggen dat als bv. een opa, die nu met veel moeite recht komt uit de stoel, met 30 % meer spierkracht 10 keer na mekaar zonder enig probleem uit de stoel komt! 30 % spierkracht opbouwen kost je maar 3 tot 6 maanden tijd!

samengevat

1. Maak het je gemakkelijk en bouw een paar kg spieren op. Je gaat zeker niet zwaarder worden want spieren verbranden dag en nacht vet! Zij maken dat je gemakkelijker op gewicht blijft en gaat afvallen! De gemakkelijkste manier is de Milon Cirkel.

2. Beweeg wat meer! Elk klein beetje helpt!
   10 keer per dag 2 minuten is even goed als 1 keer per dag 20 minuten.

3. Lees etiketten! Zonder je voedingsgewoontes erg aan te passen kan je al heel veel doen, door in de supermarkt de etiketten te lezen! Bekijk van elk product dat je neemt het etiket en kijk of je een alternatief kan vinden dat beduidend minder kcal bevat. Kies voor die verandering, die voor jou het gemakkelijkste is en die het grootste verschil maakt.

STAP 2 VERLIES GEWICHT MET EEN 'TUSSENSPRINT'

Zodra je op gewicht kan blijven mag je af en toe een tussensprint maken om snel wat gewicht te verliezen. Motivatie is meestal niet sterk genoeg om langdurig aan verleidingen te kunnen blijven weerstaan, maar is prima om op een korte tijd een bepaald doel snel te bereiken. Het doel moet echter realistisch bepaald worden. Je kan geen marathon al sprintend afleggen, maar wel 100 of 200 meter! Een tussensprint is dus een dieet: tijdelijk veel te weinig calorieën opnemen, altijd gecombineerd met een spiertraining (en geen cardiotraining). Je kan zo een tussensprint doen om op korte tijd 2 tot 5 kg te verliezen, waarna je weer gas terug neemt en je opnieuw beperkt tot 50 tot 200 kcal te besparen.

Het is niet zo gezond om op heel korte tijd 10 of 20 kg te vermageren! Geef je lichaam de tijd om zich aan te passen. Je huid moet de tijd krijgen om weer strakker te worden. Je organen worden op zijn plaats gehouden door een bindweefselstructuur. Het overtollige buikvet hield echter de organen ook op zijn plaats en hierdoor zijn de steunende structuren verzwakt. Dus als je in tussenstappen gewicht verliest, krijgen deze steunstructuren ook de tijd om zich aan te passen.

Wil je 5 kg verliezen? Dit kan in één sprint! Maar leer eerst op gewicht te blijven!

Moet je meer verliezen? Probeer dit in tussenstappen te doen. Ook dan moet je eerst leren op gewicht te blijven. Dan pas probeer je 5 kg af te vallen, en daarna ga je dit gewicht minstens één maand behouden, door elke dag ofwel iets te besparen in kcal ofwel iets meer te verbruiken. Daarna mag je de volgende sprint doen, waarna je ook dit gewicht weer gaat behouden.

Ben je op gewicht? Maak jezelf niets wijs!

Als je niet oplet zal je langzaamaan toch weer in gewicht toenemen! Stel je nieuwe limiet! Als je hierover gaat, start je diezelfde dag nog met een nieuwe tussensprint, of ga je weer 'valsspelen'. (Weer dat valsspelen! Vertel het nu! Neen, nog niet!)

---

welk dieet is het beste?

Elk dieet kan werken, maar doe niet te gek! Wij adviseren een beperking van vetten, suikers en koolhydraten, en dus in verhouding meer eiwitten. Je kan dit doen met normale voeding of je kan het je gemakkelijker maken met een zogenaamd eiwitdieet bv. dit van EasySlim.

Voordat we gaan diëten moeten we nog wat meer weten over onze voeding als energieleverancier en over ons lichaam als verbrandingsmachine:

Ons hele lichaam, en al onze voeding bestaat uit koolwaterstofverbindingen. Zowel vetten, eiwitten als koolhydraten bestaan uit verbindingen tussen koolstof en waterstofatomen, en kunnen brandstof zijn voor ons lichaam.

Vetten: Ons lichaam kan normaal vetten zeer efficiënt verbranden en er heel veel energie uithalen. Vetten leveren echter relatief trage energie en kunnen bijna onbeperkt opgeslagen worden als 'reserve'. Maar als de inspanning groot wordt en we snel energie nodig hebben, dan hebben we Koolhydraten nodig. Bepaalde organen zoals onze hersenen kunnen echter geen energie halen uit vetten!

Koolhydraten: Dit zijn suikers, maar ook pasta, rijst, aardappelen, ... Deze geven snel veel energie. Het lichaam kan maar beperkt koolhydraten opslaan als reserve, maar het kan wel zeer efficiënt een overschot aan Koolhydraten omzetten in Vet. Elke gram Koolhydraten die op het eind van de dag niet verbruikt is, wordt dan tijdens de slaap ook omgezet in 'reservevet'!

Eiwitten: Eiwitten verbranden levert weinig energie op, maar eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam, onze spieren en organen. En, bouwen vraagt energie!

ketose

Als we dus weinig koolhydraten en vetten eten, en vooral eiwitten krijgt het lichaam een tekort aan snelle energie. Onze hersenen kunnen zoals gezegd ook geen vetten verbranden. Het lichaam moet daarom in 'ketose' gaan.

Ketose is een vorm van vetverbranding om energie te halen uit vetten waarbij ketonen vrij komen. Deze ketonen kunnen wel gebruikt worden door de hersenen en leveren ook snelle energie.

Het verbranden van vet naar ketonen is echter een veel minder efficiënt proces waarbij veel energie verloren gaat! We halen dus minder energie uit een kg vet, en we gaan eigenlijk vet verspillen! Gelukkig is dat net wat wij willen! Als wij het lichaam in een staat van Ketose brengen, dan verliezen we snel veel gewicht, zonder dat het lichaam een tekort ervaart.

Ketose is een normaal proces in het lichaam. Onze voorouders, jagers, waren bijna voortdurend in een staat van Ketose. Zij aten vooral eiwitten en vetten, ... koolhydraten waren toen moeilijker te vinden. Vandaag worden we overspoeld met koolhydraten, wat mede met een tekort aan beweging en een verlies van spiermassa de oorzaak is van het toenemende probleem van overgewicht.

blijf je spieren trainen

Belangrijk als je dieet, is dat je aan spiertraining blijft doen! Een streng dieet gaat namelijk je lichaam aanzetten tot het verbranden van je eigen spieren.

Je lichaam doet dit om energie te sparen! Dit is een overlevingsmechanisme uit de oertijd, dat ons in staat stelde om een hongersnood beter te overleven. Elke kg spieren verbruikt per dag 70 tot 100 kcal, vertelden we eerder al.

Spiertraining is altijd al heel belangrijk om op gewicht te blijven, maar tijdens een dieet is het noodzakelijk om je lichaam te beschermen tegen het dieet! Als je lichaam in ketose gaat, dan daalt niet het vermogen om te sporten! Er is meer dan voldoende energie aanwezig in onze vetreserve. De ketonen leveren de snelle energie en energie aan onze hersenen.

Ketonen zijn trouwens het nieuwe wondermiddel in de topsport. Men is er nu in geslaagd om ketonen synthetisch te produceren. Daar ketonen zeer veel en zeer snelle energie leveren, zijn ze uiteraard zeer interessant voor topsporters. Een liter ketonen drank kost echter voorlopig nog tienduizenden euro 's!
Jouw lichaam produceert ze gratis en voor niets! Ketonen zijn dus een volkomen normale bron van energie, die het lichaam in staat stelt om te presteren, ook al is er onvoldoende energie opgenomen via de voeding.

en dan nu het “valsspelen”

We moeten niet onnozel doen, de beste manier om gezond te eten en af te slanken is met normale gezonde voeding! Veel groenten, veel vezels en vooral vis of wit vlees eten en vetten, suikers en alcohol vermijden. Stoppen met eten voordat je vol zit, en vaak kleine beetjes eten. We weten het allemaal. We hebben het allemaal geprobeerd, maar enkel als je dit weinig of geen moeite kost, dan zal je het volhouden. Voor sommige mensen werkt dit, voor de meeste van ons niet. Je moet ‘karakter’ hebben zeggen ze dan.

Ik stelde het al: als iets je veel moeite kost, als je er veel karakter voor moet hebben, dan hou je dit meestal niet vol! Als iets je geen moeite kost, kan je het wel vol houden, maar dan getuigt dit ook niet van karakter!

Een paar voorbeelden maken dit duidelijker:

- Als je echt niet graag sport, zal regelmatig sporten je moeite kosten, en is het voor jou moeilijk om vol te houden. Iemand die wel graag sport, kijkt uit naar zijn volgende training, hij heeft geen ‘karakter’ nodig om te sporten maar doet dit voor zijn plezier.
- Als je niet graag alcohol drinkt getuigt het niet van ‘karakter’ als je de avond niet afsluit met een glaasje wijn.
- Veel mensen kunnen niet van de chocolade blijven, anderen zegt het niets!

Hier komt het valsspelen! Het Proteïnedieet:

Fase 1

Je kan snel veel gewicht verliezen als je al je maaltijden vervangt door EasySlim producten. Afhankelijk van je activiteiten zal je dagelijks 5 tot 7 van deze producten moeten gebruiken, in combinatie met groenten. Bijna alle groenten zijn toegelaten. Verder in deze cursus krijg je een lijstje van toegelaten groenten. Geen alcohol, veel water! Na twee tot drie dagen zijn je koolhydraatreserves opgebruikt en ga je in ‘Ketose’. Je kan dit merken aan je adem die meer ‘fruitig’ gaat ruiken. Je mag eventueel één maaltijd, normale voeding gebruiken bestaande uit mager vlees of vis en groenten uit de lijst van toegelaten groenten! Geen koolhydraten!

Het EasySlim gamma bestaat uit een enorm aantal producten die telkens uit ongeveer 60% eiwitten bestaan. Normale voeding bestaat uit 15 tot 20 % eiwitten. Er zijn zoete producten zoals chocoladedrank, karamelrepen, koekjes, …. Er zijn hartige producten zoals pasta, soepen, …. Er zijn dessertjes, knabbels voor bij de TV, drankjes, pannenkoeken, toast, enz. …, allen met ongeveer 60% eiwitten. Zelfs kant en klare gerechten zijn beschikbaar! Er is dus veel afwisseling mogelijk, en ieder kan zijn smaak wel vinden. We moeten echter eerlijk zijn: het echte spul is meestal lekkerder! Dus enige discipline en motivatie blijft nodig, maar het is maar even! Meestal volstaan 3 tot 6 weken om flink veel gewicht te verliezen. In deze cursus en op onze website www.deafslankwinkel.com vind je tal van receptjes en inspiratie om je maaltijden afwisselend en lekker te maken.

Let op: ook in supermarkten en zelfs bij aanbieders zoals het Kruidvat kan je zogenaamde vervangmaaltijden kopen ‘rijk aan eiwitten’. Lees het etiket goed! Je zal merken dat deze producten goedkoper zijn dan de EasySlim producten, maar dat deze ook maar 30 of 35% aan eiwitten bevatten, en dus nog veel te veel suikers en vetten om het lichaam naar ‘ketose’ te laten gaan! Koolhydraten zijn goedkoop, eiwitten zijn duurder. Kwaliteit kost iets meer.

Vergeet niet! 5 kg verliezen en dan even een pauze! We gaan dan naar fase 2

Fase 2

Je gaat nu tijdens je hoofdmaaltijden (middag- en avondeten), normale voeding gebruiken, maar nog steeds geen rijst, pasta of andere koolhydraten, en uiteraard ook geen alcohol! Je kan je normale voeding wel aanvullen met pasta, rijst of puree uit het EasySlim gamma. Deze producten bevatten ook steeds een 60% aan eiwitten, maar benaderen toch sterk je normale producten! Je ontbijt en je tussendoortjes blijf je gebruiken uit het EasySlim gamma. Je blijft nog gewicht verliezen in deze fase, maar langzamer. Mensen die minder gewicht moeten verliezen kunnen ook gewoon in deze fase 2 beginnen.

Fase 3
Dit is in principe terug normale gezonde voeding. Weinig vetten en suikers, zo weinig mogelijk alcohol. We weten uit ervaring echter dat dit voor de meeste mensen moeilijk vol te houden is.

Ons advies: Ga voor de gemakkelijke winst, hoe dichter je nieuwe voedingsgewoonte je oude benadert hoe gemakkelijker het vol te houden is.

Wees bewust van alles wat je eet. Lees steeds de etiketten of zoek de voedingswaarde op als je ze nog niet kent. Afhankelijk van hoeveel je vroeger te veel at, ga je per dag 50, 100 of een paar 100 kcal moeten besparen of extra verbruiken! Voor sommigen is meer verbruiken door meer te sporten of nog beter, meer spieren op te bouwen, makkelijker dan minder of anders eten. Voor sommigen is minder alcohol de gemakkelijkste ingreep, voor anderen is een paar grote wekelijkse of dagelijkse zondes vermijden gemakkelijker.

Een paar voorbeelden van 'gemakkelijke winst'

- Dronk je veel koffie met suiker? Wen aan de smaak van zoetstoffen of leer koffie drinken zonder suiker, of drink gewoon minder koffie!
- Geen frisdranken! Liever ook niet de suikervrije! Ook deze houden je drang naar zoet hoog.
- Etiketten lezen! Vooral sauzen, maar ook soepen, kant en klare gerechten! Je vindt vaak alternatieven die weinig anders smaken, soms lekkerder zijn en die veel minder calorieën bevatten!
- Veel water drinken! Vaak denk je dat je honger hebt, terwijl je lichaam gewoon vraagt naar water!
- Een groot glas water voor je maaltijd, kleinere borden maken kleinere porties!
- Langzamer eten en niet extra opscheppen!
- Minder alcohol, en wees kieskeurig! Beter kwaliteit dan kwantiteit! Ook hier loont het om de voedingswaarden op te zoeken! Beter een glaasje Cava dan porto bijvoorbeeld. Een glas rode wijn bevat minder calorieën dan een Trappist. Ook tussen wijnen, en tussen bieren onderling is er heel veel verschil! De regel: hoe hoger het alcoholgehalte en hoe zoeter, hoe meer calorieën, met vooral de alcoholgraad als belangrijkste factor! Als je een Duvel even lekker vindt dan een Trippel, kijk dan eens naar het alcoholgehalte!
- Vervang snoepmomenten, kleine en grote zondes door producten uit het EasySlim gamma. Kan je 's avonds niet zonder wat te knabbelen, vervang je normale chips of nootjes door een EasySlim variant! Een Mars, Snickers of andere snoepreep? Een koekje bij de koffie? In het EasySlim gamma vind je goede alternatieven! Kokossmaak, karamel smaak, chocolade, het is er!

Je hebt zo, zonder veel moeite, honderden caloriën bespaard

samenvatting

Ken jezelf! Maak het je zo gemakkelijk mogelijk. Wat je moeilijk kan volhouden zal je waarschijnlijk ook niet volhouden. Sommigen aanpassingen zijn gewoon even doorbijten, hier en daar moet je compromissen maken en af en toe een opoffering. Eten wat je wil en toch slank worden bestaat niet!

Steek je kop niet in het zand!
Als je met je huidige voedingsgewoontes elk jaar een paar kilo's zwaarder bent geworden, dan ga je zwaarder en zwaarder blijven worden tot het niet meer prettig is!

Wat moet je zeker doen:
- Drink elke dag 2 liter water!
- Lees etiketten! Elke dag 70 kcal sparen!
- Doe 6x per maand de Milon Cirkel.
- Doe af en toe een tussensprint.
- Stel je limiet! Ga niet meer over dit gewicht!
- Speel af en toe vals als je anders niet kan winnen!
- Maak slim gebruik van het EasySlim gamma.

Heel veel succes!