



Afvallen? Wees eerlijk tegen jezelf

Een nieuw jaar brengt vaak ook goede voornemens met zich mee. De één wil dit jaar meer sporten, de ander heeft geld besparen op zijn lijstje staan. Veel mensen willen in 2017 graag een paar kilo's kwijt. Deze praktische tips helpen je bij het afvallen en zorgen ervoor dat het gewicht eraf blijft.

Wat werkt voor jou?

Je kunt op verschillende manieren checken of je een gezond gewicht hebt, bijvoorbeeld door je middelomtrek op te meten of je BMI uit te rekenen, maar al deze methoden zijn bedoeld voor de 'gemiddelde' mens.

Dé manier om gewicht te verliezen bestaat niet, want iedereen is uniek. Een goede voorbereiding is belangrijk om erachter te komen wat voor jou werkt. Onderstaande stappen helpen je hierbij.

Stap 1

Wil je zelf graag afvallen of doe je het eigenlijk voor een ander? Om gewicht te kunnen verliezen is het belangrijk dat je zelf gemotiveerd bent.

Stap 2

Het vraagt veel inzet om aan je gewicht te werken. Als je tegelijkertijd met andere grote veranderingen bezig bent, is de kans op slagen kleiner. Ga dus voor jezelf na of nu het juiste moment is om te beginnen.

Stap 3

We eten omdat ons lichaam brandstof en voedingsstoffen nodig heeft, maar soms heb je ook trek in iets als je geïrriteerd of gespannen bent. Het is goed om daar bewust van te zijn, zodat je het kunt voorkomen. Om grip te krijgen op je eetgedrag kun je een eetdagboek bijhouden.

Stap 4

Geef je wel eens over om gewicht te verliezen of gebruik je laxerende middelen om af te vallen? Dit kan wijzen op een eetprobleem. Je kunt met een diëtist praten om meer duidelijkheid te krijgen over jouw eetpatroon.

Stap 5

Je hebt wellicht al eens eerder geprobeerd om gewicht te verliezen. Wat ging goed, wat waren de valkuilen?

Stap 6

Het is belangrijk dat je je omringt met mensen die je stimuleren en motiveren. Ken je iemand die ook graag een paar kilo's kwijt wil? Het kan fijn zijn om samen met iemand de uitdaging aan te gaan. Grote kans dat je dan jouw doel bereikt!

