



Zo slagen jouw goede voornemens wél!

En toen was het alweer 2018. De kans is groot dat je druk bent met goede voornemens, zoals gezonder eten, meer bewegen of een paar kilo's afvallen. Het zijn populaire doelen voor het nieuwe jaar, maar daarom niet minder belangrijk. Hoe zorg je ervoor dat je jouw doel over een tijdje hebt gehaald?

Afvallen

Afvallen is een geliefd voornemen, maar ook één van de moeilijkste. Een crashdieet is veel te mooi om waar te zijn. Je houdt het niet vol en komt daardoor snel weer aan. Door de juiste keuzes te maken en bewust bezig te zijn met voeding en bewegen kom je een heel eind. Het is vooral belangrijk dat je meer calorieën verbruikt dan je binnenkrijgt.

Vrouwen hebben genoeg aan 2000 calorieën per dag. Voor mannen geldt een gemiddelde van 2500 calorieën. Als je wilt afvallen, haal je daar 20 procent vanaf: 1600 calorieën voor vrouwen, 2000 calorieën voor mannen. Je kunt jouw calorie-inname gemakkelijk bijhouden met de app van het Voedingscentrum.

Extra tips

- ✓ Eet en drink zoveel mogelijk voedsel dat je echt nodig hebt, zoals groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten, vis, eieren, noten en zaden.
- ✓ Beweeg veel. Ga zoveel mogelijk lopend naar afspraken toe of pak de fiets.
- ✓ Zorg dat je goed slaapt en voldoende ontspant gedurende de dag.
- ✓ Kies nieuwe gewoontes die je kunt én wilt volhouden.

Meer bewegen

De wens om meer te willen bewegen valt of staat met een duidelijke doel en een vast ritme. Kies een sport die je leuk vindt en maak een realistische planning. Samen sporten werkt vaak stimulerend, dus trommel iemand op die met je meegaat.

Een concreet doel stel je vast aan de hand van het SMART-principe:

1. **Specifiek**
Schrijf je doel duidelijk met een specifieke actie. Niet: "Ik wil meer gaan wandelen." Maar: "Ik wil dagelijks 45 minuten wandelen."
2. **Meetbaar**
Alleen als het meetbaar is weet je wanneer je het doel gehaald hebt.
3. **Acceptabel**
Zorg ervoor dat het halen van jouw doel niet afhankelijk is van anderen.
4. **Realistisch**
Een uitdaging is goed, maar het moet niet onmogelijk zijn.
5. **Tijdsgebonden**
Noteer een duidelijke startdatum en einddatum.

Veel succes!

