

# *Zo verbrand jij vet ! Zo val jij af !*



- 20 tips om gezond af te vallen
- Koolhydraatbeperkt weekschema
- Jouw mindset bepaalt jouw succes

## ***Zo verbrand jij vet en zo val jij af !***

Er is nog nooit zoveel geschreven over gezonde voeding en afvallen dan de laatste jaren. De meningen hierover verschillen ook duidelijk. Voor mij is er niet één heilige waarheid. Elk lichaam is verschillend en wij zijn allemaal uniek qua persoon en daarom geloof ik dat ieder voor zich moet uitmaken wat voor hem of haar werkt.

ik kan bijvoorbeeld niet tegen 'honger hebben', dat maakt me al snel chagrijnig. Calorieën tellen frustreert me en een dieet dat me bepaalde dingen verbiedt werkt al helemaal averechts bij mij !

Over calorieën bestaan er ook misverstanden. Hoe vaak hoor ik dat men geen noten of avocado durft te eten omdat ze veel calorieën bevatten. Maar ze eten dan wel light chips, vol van verzadigde vetten en zonder ook maar de minste voedingsstoffen, omdat dit minder calorieën bevat. Of het misverstand dat een granenreep een gezond tussendoortje zou zijn omdat het slechts 95kcal bevat. Maar men vergeet dan wel de grote hoeveelheid suiker en het effect hiervan op de bloedsuikerspiegel. Zo jammer !

## ***AFVALLEN, EEN EENVOUDIG REKENSOMMETJE***

Om te functioneren heeft ons lichaam energie of calorieën (kcal) nodig. Het aantal calorieën dat een lichaam nodig heeft verschilt van persoon tot persoon. Leeftijd, geslacht, mate van actief zijn ... spelen hierin een rol. Gemiddeld kunnen we zeggen dat een vrouw (30j-50j), 2000 Kcal nodig heeft per dag om op gewicht te blijven.

Van het moment dat je minder dan 2000 Kcal tot je gaat nemen per dag zal je dus gaan afvallen. Ga je gedurende een tijd boven de 2000 Kcal eten dan zal je geleidelijk gaan bijkomen.

Of je afvalt of niet heeft dus *puur theoretisch gezien* te maken met het aantal calorieën dat je eet en drinkt.

Nochtans is dit maar een halve waarheid want zoals ik al eerder aangaf moeten we verder kijken dan naar enkel de calorische waarde van een voedingsmiddel.

Een keuze op basis van calorieën alleen is erg dom want zo ontzeg je je lichaam heel wat noodzakelijke stoffen. Wanneer jij gezond eet dan is calorieën tellen



ECHT niet nodig. Dan mag jij zelfs eten wat je wil en zal je afvallen tot jij het gewicht bereikt dat bij jouw lichaam hoort.

In een latere fase, wanneer je vertrouwd bent hiermee ga je vanzelf voelen wat je mag eten en drinken om niet bij te komen.

Ik betrap me er ook op dat, wanneer ik het heb over calorieën tellen, dit voor mij eerder als een **dieet** aanvoelt. Terwijl, wanneer ik het heb over afslanken door middel van gezond te eten, waarbij calorieën tellen niet nodig is, dat ik dan spreek over een **voedingspatroon**. Alleen al dat woordverschil **dieet versus voedingspatroon** maakt voor mij mentaal een verschil.

Maar genoeg over mezelf want ik heb héél goed nieuws voor jullie en dat is het volgende :

***Gezond en succesvol afvallen* is net het tegenovergestelde van calorieën tellen.**

***Gezond afvallen* is allesbehalve honger lijden.**

***Gezond afvallen* geeft je lichaam al de voedingsstoffen dat het nodig zodat jij je fit, vitaal en steeds verzadigd voelt. Alleen op deze manier zal jouw vetverbranding OPTIMAAL werken en zal jij succesvol afslanken.**



Met **Healthy with Heidi** wil ik je leren dat afvallen echt niet moeilijk is en zelfs uitdagend en leuk kan zijn voor jezelf. Je moet het alleen op de juiste manier aanpakken !

## **Tip 1 :**

***De gemakkelijkste en gezondste manier om gewicht te verliezen is om doodsimpel minder koolhydraten te eten.***

Hoe dit precies werkt leg ik hieronder uit.

De hype die sinds enige tijd heerst is die van het koolhydraatarm eten. Dit wil zeggen geen brood, pasta, aardappelen, suikers ... De resultaten zijn vaak spectaculair maar dergelijke manier van leven is moeilijk vol te houden. Na zo'n extreme manier van eten komen de kilo's er vaak snel weer terug aan.

Koolhydraat beperkend eten daarentegen werkt wel ! En ook op lange termijn ! laat me je even uitleggen waarom.

Ons voedsel bestaat voornamelijk uit 3 basis voedingsstoffen.

- Koolhydraten ( brood, pasta, aardappelen, rijst, quinoa, muesli, koek, snoep, kant en klare gerechten, light producten, groenten, fruit, noten, ...)
- Eiwitten ( vlees, vis, kip, eiwit..)
- Vetten (eieren, olie, noten, ..)

Uit deze 3 voedingsstoffen haalt jouw lichaam dus de energie om te functioneren.

### **Koolhydraten**

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebronnen voor ons lichaam. Koolhydraten zorgen dat onze spieren werken en voor de hersenen is glucose ( de kleinste vorm van koolhydraat), de enigste vorm van energie die ze kunnen gebruiken.

Wanneer je koolhydraten eet dan worden deze in je lichaam in glucose (suiker) omgezet. Deze glucose komt in je bloed terecht waardoor je bloedsuikerspiegel gaat stijgen en waarop je lichaam vervolgens weer insuline

aanmaakt. Deze insuline zorgt dat de glucose terecht komt in al jouw lichaamscellen die dit nodig hebben.

MAAR als je teveel koolhydraten binnenkrijgt dan wordt de overgebleven glucose omgezet in vet en opgeslagen in je vetcellen. En dat is nu net wat we niet willen !!!

Bestaat je maaltijd daarentegen uit het merendeel vetten en eiwitten dan gaat je bloedsuikerspiegel VEEL MINDER schommelen. Je gaat veel langer een verzadigd gevoel hebben en dus veel minder snel gaan snacken tussendoor. Een ander voordeel is dat doordat je vetten tot je neemt je lichaam deze vetten onmiddellijk gaat verbranden.

Ik heb het hier uiteraard over gezonde vetten, deze vind je in avocado, vette vis, noten, eieren, gezonde olie. Doordat je tijdens een vet- en eiwitrijke maaltijd minder koolhydraten tot je neemt zal je lichaam ook geen overtollige suiker in vet kunnen omzetten.

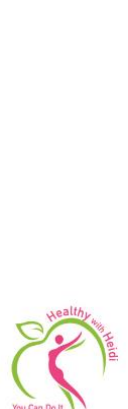
Toch kunnen we niet al de koolhydraten over 1 kam scheren en wordt er dus een verschil gemaakt tussen snelle en langzame koolhydraten. In de voedingswereld noemt men dit de Glycemische Index. Dit is een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten in de darm worden verteerd en als glucose in ons bloed opgenomen.

**Snelle koolhydraten** (GI 55 of meer) worden snel opgenomen in je lichaam. Ze maken dat je bloedsuikerspiegel snel piekt ( ze geven je snel energie) maar ook hierna snel weer daalt. Je voelt je snel terug moe en dat zorgt opnieuw voor meer trek in zoet.

**Langzame koolhydraten** ( GI minder dan 45) zijn goede koolhydraten. Ze worden langzaam opgenomen door je lichaam en de suikers geleidelijk afgegeven. Zo wordt dus dat pieken vermeden en blijft je energieniveau veel langer constant.

#### *Lijst snelle koolhydraten*

- Aardappelen, rijst, pasta
- Snoep
- Confituur, choco, hagelslag
- Fruitsap, frisdrank,
- Gedroogd fruit



- Mais
- Bonen en erwten
- Light producten, kant en klaar gerechten
- Muesli en cornflakes
- Couscous

### *Lijst langzame koolhydraten*

- Groenten ( uitz. Aardappel, pastinaak, biet, pompoen, mais)
- Noten en zaden
- Volkoren brood, of pasta en zilvervliesrijst
- Quinoa, amarant, boekweit
- Peulvruchten

Fruit hangt er zowat tussenin. Fruit is absoluut gezond en ook toegelaten. Omwille van de suikers toch opletten, max van 2 stuks per dag als je wil afvallen en best altijd in combinatie met een eiwitrijk product.

Gedroogd fruit vermijd je beter omdat door het droogproces het suikergehalte 3X zo hoog is.

Je hebt nu begrepen dat je om gezonder te leven best kiest voor de gezonde koolhydraten. Wil je daarenboven ook graag afvallen vervang dan je koolhydraten eens vaker door een maaltijd met meer gezonde vetten en eiwitten.

## **Vetten**

Vetten zijn als brandstof voor ons lichaam. Ze helpen om ons afweersysteem, onze ogen , haren en huid gezond te houden.

Welke vetten zijn gezond en welke ongezond ?

Verzadigde vetten zijn ongezonde vetten. Ze zorgen voor een stijging van het slechte cholesterolgehalte in je bloed en verhogen zo de kans op hart- en vaatziekten.

### **Lijst met producten uit ongezonde vetten**

- Al het frituurvlees
- Al de worstsoorten
- Bewerkt vlees zoals schnitzel, cordon bleu, slavinken, hamburgers
- Room en roomijs
- Koek, snoep en chocolade
- Vaste margarines (boter in een wikkel)

Onverzadigde vetten, enkelvoudig of meervoudig, zijn gezonde vetten. Ze verlagen het cholesterolgehalte in je bloed en zo verkleinen ze dus het risico op hart- en vaatziekten. Deze vetten leveren ons vetzuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Ik bedoel hiermee de omega 3 en 6 vetzuren. Je vindt deze laatste vooral in lijnzaadolie, vis-en schaaldieren en plantaardige oliën

### **Eiwitten of proteïnen**

In onze botten en bloed zit eiwit. Zelfs hormonen zijn een vorm van eiwit. Als je bijvoorbeeld een wondje hebt dan wordt dit hersteld met eiwitten.

Eiwitten zijn goede voeding voor wie wil afvallen. Net zoals vetten gaan ook eiwitten je bloedsuikerspiegel constant houden.

Eiwitten zijn een bouwstof voor ons lichaam. Onze cellen zijn opgebouwd uit eiwit en ook in Eiwitten zijn moeilijk te verteren, vandaar dat ze langer een verzadigd gevoel geven. Eiwitten geven je metabolisme een boost, het kost ons lichaam nl. 25-35% van de calorische waarde die ze leveren om te verbranden.

Verder zijn eiwitten belangrijk voor de spieropbouw. Meer spierweefsel zorgt dat je lichaam er strakker uitziet. Bovendien verbruikt spierweefsel, zelfs in rust, meer calorieën dan vetweefsel.

Voorbeelden van dierlijke eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Rundvlees, kip en gevogelte
- Vis
- Schaal- en schelpdieren
- Eieren
- Yoghurt



Voorbeelden van plantaardige eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Noten
- Pitten
- Zaden
- Bonen
- Bepaalde groenten, zoals broccoli, boerenkool, spinazie, paksoi en spruitjes

### **OM NOOIT MEER TE VERGETEN :**

*JE HOUDEN AAN EEN VOEDINGSPATROON MET ALS HOOFDBESTANDDEEL VETTEN EN EIWITTEN, AANGEVULD MET EEN BEPERKTE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN WIL ZEGGEN DAT JE LICHAAM GEEN ANDERE KEUZE HEEFT DAN VET BEGINNEN TE VERBRANDEN.*

We hebben allemaal een ander metabolisme of verbranding.

Hoeveel je mag eten wordt deels bepaald door je basaal metabolisme (je metabolisme in rust) en de mate waarin jij fysiek actief bent.

Het heeft dus geen zin te spreken in hoeveelheden omdat dit voor ieder ook weer anders zou zijn. Het is veel belangrijker te leren luisteren naar je lichaam en rekening te houden met je hongersignalen. Dit is een vorm van intuïtief eten.

*GEZONDE KEUZES MAKEN EN LUISTEREN NAAR WAT JE LICHAAM JE VERTELT IS DE SLEUTEL TOT SUCCES !!*

Een volledig weekmenu met recepten vind je helemaal achteraan.

**Tip 2 :**





Denk op lange termijn. Die kilo's die je er af wil, zijn er ook niet van vandaag op morgen bijgekomen dus **gun jezelf ook de tijd** om ze er weer af te krijgen. Alleen dan gebeurt afvallen op een gezonde manier zonder frustratie en alleen dan kan je achteraf je resultaat behouden. Te streng zijn is de hoofdoorzaak van frustratie, stress en vroegtijdig opgeven !

Vaak zijn we tijdens ons dieet al aan het fantaseren over wat we allemaal gaan eten wanneer het voorbij is. Kies voor een eetpatroon dat bij je past, waar jij je goed bij voelt en wat je géén frustratie geeft. Op deze manier is de weg naar jouw slanke IK een aangename weg en zal je ook je resultaat veel gemakkelijker kunnen behouden.

***Jouw goed voelen is zoveel belangrijker dan dat getal op de weegschaal !***

### **Tip 3 :**

Wees je bewust dat afslanken **een proces is van vallen en weer terug opstaan**. Besef dat 1 misstap niet het einde van de wereld is en dat dit niet wil zeggen dat alles nu om zeep is. Zie die misstap als een klein sprongetje opzij, waar je hopelijk van genoten hebt. smiley .vergeef jezelf je misstap en ga gewoon weer door met diezelfde vastberadenheid waarmee je startte.

### **Tip 4 :**

**5 maaltijden per dag is ideaal**, dit wil zeggen ; 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.

Als je niet zonder snack in de avond kan, houd dan 1 van je snacks over tot in de avond.

Ideaal is als je 13h kan laten tussen je laatste maaltijd en je ontbijt. Je vetverbranding heeft dan optimaal haar werk kunnen doen. Als je dan als ontbijt nog kiest voor weinig koolhydraten maar volop eiwitten dan ben je helemaal goed bezig.

De voordelen hiervan zijn een betere nachtrust en je zal gemakkelijker slank blijven.

### **Tip 5 :**

**Durf NEE te zeggen.**



Nee tegen onnodige extraatjes die je eigenlijk niet eens zoveel doen.  
Nee tegen die traktatie op je werk als jij er geen behoefte aan hebt.  
Nee tegen je vriendin die je vraagt om gezellig mee te doen en ook een stuk taart te eten.

We vinden het vaak lastig om NEE te zeggen omdat we bang hebben de ander te kwetsen. Toch raad ik je aan dit te leren want als je dit niet doet dan ga jij boos worden op jezelf en daar heeft niemand iets aan. Wanneer de persoon die je iets aanbiedt echt om je geeft dan heeft hij vast en zeker alle begrip voor jouw standpunt

### **Tip 6 :**

**Probeer voldoende te slapen** zodat je uitgerust bent. Een uitgerust lichaam is beter bestand om een gezond eetpatroon vol te houden.

### **Tip 7 :**

Wees **matig met alcohol**. Alcohol wakkert de drang om te snacken aan en legt je verbranding gedurende enkele uren stil.

### **Tip 8 :**

**Drink water !!!**

Als je moeite hebt met het drinken van water voeg dan citroen, limoen, munt, gember, sinaasappel toe. Water helpt het elimineren van je afvalstoffen, verhoogt je verbranding en helpt je verzadigen.

### **Tip 9 :**

Probeer **stress te beperken**. En dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan, dat besef ik. Maar zeker wanneer stress chronisch wordt is het erg schadelijk voor je gezondheid en saboteert het jouw afslanken. Nochtans zijn er allerlei manieren om met stress te leren omgaan.



### **Tip 10 :**

Beperk het kopen van kant – en klaar maaltijden en **kook zoveel mogelijk zelf**. Dit kost uiteraard wat meer tijd dus plan dit ook in. Houd het in het begin simpel en volg tip 11.

Een gezonde leefstijl  
begint hier!



in je eigen keuken !!!

### **Tip 11 :**

Maak het je niet onnodig moeilijk. **Begin met een paar eenvoudige koolhydraat beperkende maaltijden en varieer hier mee**. Denk niet dat je elke dag een volledig ander gerecht op tafel moet zetten want dan wordt het te ingewikkeld en dan ga je het opgeven. Een paar eenvoudige basisrecepten, hiermee wat variëren en pas uitbreiden als je deze volledig onder de knie hebt.

### **Tip 12 :**

**Plannen !** Kijk in het weekend al hoe je komende week eruit ziet. Zijn er dagen waarop je absoluut géén tijd hebt om zelf te koken ? Geen probleem, voorzie gewoon op voorhand hoe je dit wil opvangen. VB. kook de dag ervoor een dubbele portie zodat je op drukke dagen enkel hoeft op te warmen of voorzie wat in je vriezer voor momenten dat het snel moet gaan.

### **Tip 13 :**

Zorg dat je **ALTIJD voldoende gezonde ingrediënten in huis** hebt en ook bij je als je **onderweg** bent. Bijvoorbeeld, zorg dat er steeds verse soep in de vriezer staat en dat je altijd een bakje noten, een stuk fruit of wat rauwkost mee hebt.

### **Tip 14 :**

Ga eens wat **meer bewegen**.

Spiere spelen een grote rol bij het afvallen. Hoe meer spiermassa jij hebt, hoe meer calorieën je in 24h verbrandt. Of je nu beweegt, rustig voor tv zit of slaapt.

Spiere opbouwen doe je met een combinatie van krachttraining en eiwitrijk te eten.

Vooraf vrouwen kijken soms raar op bij het woord krachttraining en zien het beeld van een bodybuilster voor zich. Krachttraining is niets anders dan oefeningen waarbij je extra gewichten draagt. Krachttraining zorgt voor spieropbouw, mits je voldoende eiwitten eet.



Is dit niets voor jou ?

Houd het dan gewoon bij dat half uur beweging per dag maar wees hier wel consequent in.

Ook je mentale gezondheid heeft baat bij die dagelijkse beweging.

### **Tip 15 :**

**Sla je tussendoortje niet over.** Het eten van een gezond tussendoortje maakt dat jouw bloedsuikerspiegel stabiel blijft en jij dus niet in de verleiding komt om later op de dag plots te gaan snacken.

Voorbeelden van een gezond tussendoortje zijn o.a. :

- Fruit
- Handje noten
- Groentjes
- Gekookt eitje
- Olijven
- Kommetje yoghurt met kaneel
- Rijstwafel

### **Tip 16 :**

**Beperk fruit tot maximum 2 stuks als je wil afvallen.**

Fruit is absoluut gezond maar bevat ook natuurlijke suikers. dus onbeperkt fruit eten is geen goede zaak als je wil afvallen.

Wil je snel resultaat beperk je dan tot maximum 2 stuks per dag.

Ter info som ik in onderstaande lijst de fruitsoorten op die weinig suiker bevatten.

- Frambozen
- Aardbeien
- Perzik
- Watermeloen

### **Tip 17 :**

Laat je darmbacteriën voor je werken

Studies op dieren tonen aan dat onze darmen echt super belangrijk zijn als je wil afvallen.

Bij mensen werkt het net zo, een goede darmflora versnelt het afvallen zonder dieet.

Dus doe jezelf en eet meer vezels. Dit gaat je langer een verzadigd gevoel geven en je vetverbranding stimuleren.

Dat werkt op 3 manieren:

1. Vezels vullen je maag – je zit sneller vol – je eet hierdoor minder
2. Vezels vullen je maag – je houdt lang een verzadigd gevoel – het duurt lang voordat je weer honger krijgt – je eet hierdoor minder
3. Vezels vullen je maag – je bloedsuikerspiegel blijft stabiel – dit voorkomt aanvallen van ‘lekkere trek’ – je eet hierdoor minder

**Kortom:** door vezelrijk te eten houd je je gezonde voedingspatroon veel gemakkelijker vol.

Waar vinden we nu al die vezels ?

De producten die de meeste vezels bevatten zijn *plantaardige producten*. Met name groente, fruit, peulvruchten en (pseudo)granen zitten er vol mee.

## **Tip 18 :**

De grootste afslankmythe is dat vet eten je dik maakt. We zijn bang gemaakt voor *alle* vetten, terwijl **gezonde vetten je juist helpen bij het afvallen.**

Gezonde vetten zijn bijvoorbeeld onverzadigde omega 3-vetten, die je in vis, schaal- en schelpdieren, noten en zaden vindt.

Uit onderzoek blijkt dat omega 3-vetten je vetverbranding versnellen, terwijl ze tegelijkertijd je vetopslag verlagen.

Daarnaast onderdrukken omega 3-vetten ons hongergevoel en werken ze spieropbouwend.

Een paar goede bronnen van omega 3-vetten:

- Lijnzaad



- Chiazaad
- Makreel
- Zalm
- Walnoten

### **TOP-10 Gezonde Vetten**

1. Vette vis zoals tonijn, wilde zalm, haring, makreel, sardines, forel
2. Gemalen lijnzaad, één van de belangrijkste bronnen van gezonde vetten. zaadje wel breken of malen omdat het anders niet kan worden verteerd door je lichaam.
3. Avocado
4. Olijven en olijfolie
5. Noten, liefst rauw, ongebrand en ongezouten. Walnoten bevatten het meeste omega-3.
6. Zaden, chiazaad levert meer omega-3 dan zalm !!! maar ook sesamzaad, pompoenpitten en hennep zaad zijn super gezond.
7. Groenten, vooral groene bladgroenten als broccoli, boerenkool, spinazie, alfalfa en sla.
8. Eieren bevatten sowieso van nature omega-3 maar er zijn ook speciale omega-3 eieren. Deze kippen worden gevoed met lijnzaad.
9. Bonen, mung bonen zijn de beste keus maar ook kidney bonen , zwarte bonen en de gewone sperzieboon zijn prima.
10. Kokosolie is een vreemde eend in de bijt, er bestaan hier omstreden theorieën over. Kokosolie bestaat namelijk voor 90% uit verzadigd vet maar is van een andere samenstelling dan de andere soorten. Het wordt snel omgezet in energie en minder snel in je lichaam als vet opgeslagen. Kokosolie is ook heel geschikt om mee te bakken of frituren.

### **Tip 19 :**

**Leef je uit met kruiden**

Het is geen mythe dat pikant en kruidig eten je stofwisseling boost. Pikant eten maakt dat we het warm krijgen en om die warmte op te wekken verbruiken we energie, met andere woorden calorieën.

Ook de kruiden gember, kaneel, zwarte peper en kurkuma ondersteunen jouw afvallen.

*En als allerlaatste en belangrijkste tip,*

## **Tip 20 :**

### **Vermijd suiker !**

Suiker zorgt ervoor dat je lichaam stopt met vet verbranden en erger nog, meer nieuw vet aanmaakt. Als we suiker eten dan maakt onze alvleesklier insuline aan. Hierdoor kan de suiker worden opgenomen in al de cellen die dit nodig hebben. Maar wanneer we teveel suiker binnenkrijgen dan wordt dit opgeslagen als vet.



Producten die teveel geraffineerde suiker bevatten en die je dus echt moet mijden :

- Tafelsuiker
- Snoep
- Koek
- Melkchocolade en witte chocolade
- Cake
- Gebak
- IJs
- Zoet broodbeleg (zoals hagelslag, chocopasta en jam)
- Frisdrank
- Vruchtensap
- Ontbijtkoek



- Cruesli
- Cornflakes

Ook 'witte' bewerkte producten kun je het beste laten staan. De snelle koolhydraten in deze producten worden door je lichaam geregistreerd als suiker. Vermijd deze voedingsmiddelen:

- Witbrood
- Beschuit
- Witte pasta
- Witte rijst
- Noedels
- Wraps
- Kant-en-klare soepen en sauzen

Laat dit je niet afschrikken. Als dit nieuw is voor je dan kan het zijn dat het lijkt alsof je plots niets meer mag. Geloof me, niets is minder waar ! Je mag echt nog heel veel, het is gewoon een andere manier van eten.

### *Hoeveel koolhydraten mag jij nu eten ?*

#### **50 tot 70 gram koolhydraten per dag als je snel wil afvallen**

Deze hoeveelheid koolhydraten is bedoeld om zo snel mogelijk af te vallen zonder je gezondheid in gevaar te brengen. Door 50 tot 70 gram koolhydraten per dag te eten blijft je insulinespiegel laag, waardoor je lichaam overgaat op het verbranden van lichaamsvet.

#### **70 tot 100 gram koolhydraten per dag als je normaal wil afvallen**

Met deze hoeveelheid koolhydraten val je op een aangename manier af. Je zult geen hongergevoel of vermoeidheid ervaren.

Als je net met een koolhydraatarm dieet begint, is deze hoeveelheid koolhydraten erg prettig. Zo kan je lichaam makkelijker wennen aan de verandering in je voedingspatroon.

Merk je dat je niet (meer) afvalt met deze hoeveelheid koolhydraten? Ga dan voor een koolhydraatarm dieet plan met 50 tot 70 gram koolhydraten per dag.



## **100 tot 150 gram koolhydraten per dag voor langzaam afvallen en gewichtsonderhoud**

Deze hoeveelheid koolhydraten is bedoeld voor gewichtsonderhoud of om langzaam af te vallen.

Als je regelmatig sport of lichamelijk zwaar werk verricht, is deze hoeveelheid koolhydraten aan te raden. Bij deze hoeveelheid koolhydraten eet je nog steeds uitsluitend de gezonde, complexe koolhydraten

## **Minder dan 50 gram koolhydraten per dag**

Tenzij je het ketogeen dieet onder professionele begeleiding of voor een medische oorzaak volgt, raad ik je zeker af om minder dan 50 gram koolhydraten per dag te eten.

Potentiële risico's van een te lage koolhydraatname zijn op de korte termijn:

- Slechte stoelgang
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Prikkelbaar
- Slechte adem
- Hongergevoel

Op de lange termijn kan een te lage koolhydraatname leiden tot:

- Slechte adem
- Het jojo-effect
- Verlaagde weerstand
- Depressie

Het eten van minder dan 50 gram koolhydraten per dag is geen prettige manier om af te vallen. Gelukkig kan het beter en effectiever door iets meer koolhydraten te eten.

## ***Belangrijke info voor je begint !***

Als het voor jou de eerste keer is dat je je koolhydraatname gaat minderen doe dit dan rustig aan. Als jij tot op heden vrij veel suikers hebt gegeten dan is de kans groot dat je lichaam gaat reageren wanneer je hier te bruusk mee stopt.

Jouw lichaam gaat nu over van een suikerverbranding naar een vetverbranding en dit kan gepaard gaan met hoofdpijn, een verandering van je stoelgang of van een lichte vermoeidheid.

Dit is echter maar TIJDELIJK en volkomen normaal. Het is het teken dat je lichaam zich aan de nieuwe situatie aan het aanpassen is.

Het is nu van groot belang om vol te houden. Deze ongemakken duren maximaal een 3-tal dagen. Hierna ga jij je juist energiever voelen, beter kunnen slapen en beter vet verbranden.

Toch zijn er een aantal dingen die je kan doen om deze ongemakken te verhelpen of verzachten.

- Voeg zout toe aan je maaltijden omdat je nu minder bewerkt voedsel eet krijg je automatisch minder zout binnen.
- Drink voldoende water of kruidenthee, dit helpt om afvalstoffen gemakkelijker te verwijderen

### ***Jk maak het je graag zo gemakkelijk mogelijk.***

Ik heb je helemaal in het begin beloofd dat afslanken gemakkelijk en leuk is. Hier wil ik me natuurlijk aan houden dus heb ik hieronder een maaltijdschema voor 7 dagen voor je opgesteld.

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	. 1 glas water . Havermout . Fruit	. 1 glas water . Groenteomelet	. 1 glas water . Kip met quinoa

Dinsdag	. 1 glas water . Griekse yoghurt met walnoten en banaan	.1 glas water . Volkoren wrap	. 1 glas water . Biefstuk met puree van broccoli
Woensdag	. 1 glas water . Havermout . Fruit	. 1 glas water . Grote salade met kipreepjes, tomaatjes, ½ avocado, radijsjes, paprika, komkommer, 2 el olijfolie en 1 el balsamico azijn	. 1 glas water . Zalm met groentjes in papillot
Donderdag	. 1 glas water . Overnight oats	. 1 glas water . Gezonde pasta salade	. 1 glas water . Gegrilde kalkoensteaks met appelsien
Vrijdag	. 1 glas water . Groene smoothie	. 1 glas water . 1 stuk quiche zonder deeg	. 1 glas water . Mexicaanse kipfilet met bloemkoolrijst
Zaterdag	. 1 glas water . Zuiders ontbijt	.1 glas water .1 pitta broodje met avocado en kip	. 1 glas water . Groene puree van spinazie en broccoli
Zondag	. 1 glas water . Bananen pannenkoekjes	. 1 glas water . Grote gemengde salade met tonijn in eigen nat en verse groentjes	. 1 glas water . Kip met zilvervliesrijst

## Zuiders ontbijt

- 1 grote ui, fijngesneden
- 100 gr bacon reepjes

- 1 zoete aardappelen, geraspt
- ½ groene paprika fijngesneden
- 2 eieren
- Peper, oregano, zout

Verwarm de oven op 180°

Fruit de ui e, voeg de bacon reepjes toe. Voeg de geraspte zoete aardappel toe en bak tot ze licht zacht zijn. voeg de fijngesneden paprika toe en breng op smaak met de kruiden.

Bak 3 min en roer regelmatig om. Draai het vuur uit en maak 2 putjes in het mengsel , groot genoeg dat er een ei in past.

Breek een ei in elk putje en zet de pan 5-8 min in de oven.

Serveer heet.

## *Yoghurt met walnoten, banaan en cacao*

Een pot yoghurt in de koelkast waar je noten, zaden en pitten naar keuze aan toevoegt. Zoetbekjes mogen gerust wat rozijnen, goiji bessen of cranberries toevoegen. Voeg dan de cacao poeder of kaneel toe volgens je persoonlijke voorkeur en een halve banaan of ander fruit naar keuze. En klaar is jouw gezonde ontbijt.

*Een heerlijk en voedzaam ontbijtje in minder dan 5 min.*

- 200 ml Griekse yoghurt
- een handje havervlokken
- 1 lepel zadenmix
- 1 el cacao poeder
- enkele walnoten
- enkele rozijnen
- halve banaan



Doe de yoghurt in een kommetje

Pel de banaan en doe in stukjes

Doe de cacaopoeder door de havervlokken

Doe de overige ingrediënten bij de yoghurt

## *Groene smoothie*

Een groene smoothie is de ideale manier om van in de ochtend al aan je portie groenten te beginnen. En groene smoothies zijn net het lekkerst als je ze niet elke dag drinkt. Deze groene smoothie zit boordevol voedingsstoffen en bevat geen zuivel. Een groene smoothie drinkt gemakkelijk weg, ideaal dus als je last hebt om in de ochtend te eten.

Een echt kant -en klare vitamine bom !

- 2 handen spinazie
- 1 /2 avocado
- 100 gr rood fruit (bevroren)
- 250 ml water
- ½ citroen

Was de spinazie en doe deze samen met de halve avocado, het fruit , water en het sap van de citroen in de blender.

Blend tot alles fijn is

Vind je de smoothie te dik, voeg dan extra water toe

## TIP :

gebruik diepvries fruit of voeg ijsblokjes toe als je houdt van een heerlijk koele smoothie !



## *Havermoutpap*

Havermout bevat complexe koolhydraten, waardoor de suikers maar langzaam worden afgegeven. Bovendien zal je niet snel weer honger krijgen na dit ontbijt.

Havermout is gezonder dan tarwemeel omdat het minder bewerkt is en natuurlijker is voor je lichaam.

Daarnaast ontbreekt het havermout van nature aan gluten waardoor het een ideaal graanontbijt is voor mensen met een gluten intolerantie

- 40 gr. havermout
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 stuk fruit naar keuze
- 1 tl kaneel
- 1 el gebroken lijnzaad

Voeg de amandelmelk toe aan de havermout en roer om.

Zet in de magnetron voor 2 min op 850 watt of verwarm al roerend op het vuur

Schil en snijd ondertussen je fruit

Voeg fruit, gebroken lijnzaad en kaneel toe.

Havermout is ideaal om mee te variëren en smaakt zowel koud als warm in pap even lekker.





## Overnight oats

*Dit is het ideale ontbijt voor de lang- slapers onder jullie !*

Dit ontbijtje maak je de avond ervoor al klaar.

Lekker lang in je bed blijven liggen kan vanaf nu dus want dit gezonde ontbijt neem je gewoon mee naar je werk in een leuke jar of pot.

Overnight oats maak je van havervlokken, die hebben langer nodig om het vocht op te nemen dan havermout. Je ontbijtje lijkt een beetje op havermout maar dan koud en knapperiger.

Onnodig te zeggen dat variëren hier eindeloos is denk ik !?

Laat je gaan en wissel af met het seizoen fruit waar jij helemaal zot van bent.

- 50 gr havervlokken
- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el gebroken lijnzaad
- goede snuif kaneelpoeder
- 1 appel

Bereid dit ontbijt de avond van te voren

Meng de havervlokken, het lijnzaad, de kaneel en de amandelmelk en plaats afgedekt in de koelkast

Haal de overnight oats de volgend ochtend uit de koelkast en roer door elkaar

Schil de appel en roer door de oats, houd een klein beetje appel apart

Schep in een kommetje en werk af met wat stukjes appels bovenop

## ***Bananen pannenkoekjes***

Voor deze heerlijke pannenkoeken heb je maar 2 ingrediënten nodig.

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren.

Prak de rijpe banaan fijn in een kom en voeg de eieren toe.

Verwarm een beetje kokosolie in een pan en giet de helft van het mengsel toe en bak op een middelhoog vuur.

Draai de pancake pas om als het bovenste deel bijna droog is.

Als je een klein pannetje gebruikt dan krijg je zo'n typische American Pancake.

Lekker met wat kaneel

## *Lijst met tussendoortjes*

Per dag mag je 2 tot 3 tussendoortjes kiezen uit deze lijst afhankelijk van je eigen behoefte.

Heb je geen honger of zin, sla dit dan gerust over.

Voel je je futloos of heb je een hongergevoel tussen de maaltijden door, eet dan zeker iets uit deze lijst.

Ideaal is als je na je avondmaal geen tussendoortje meer eet. Dit wil zeggen dat je 12h tussen je avondmaal en je ontbijt laat. Als je hier een gewoonte van maakt dan zal je snel gaan merken dat afvallen veel vlotter gaat.

Lukt het jou niet om niets meer te eten na je avondmaal kies dan zeker voor een calorie-arm tussendoortje. Of kies eens een warme drankje.

- Handje ongebrande en ongezouten noten
- 1 stuk fruit
- Haver kokos koekje
- Cracker met ½ banaan en notenpasta
- Smoothie
- 1 gekookt ei
- 1 portie vette vis van 100gr
- 1 stuk meloen met een plakje rauwe ham
- Rauwkost met dipsaus
- Verse soep
- 150 gr vlokkenkaas
- Zoete aardappel frietjes
- Koolhydraat arme wafels
- Komkommer als toast vervanger
- Courgette pizza

## ***Volkoren wraps***

Tussen een tortilla kan je in feite alles leggen. Van fruit tot groente, vlees, vis, kaas, eitjes...

Leg wat kip, guacamole, fijngesneden paprika in een tortilla en je wrap is klaar.

Liever geen vlees of vis ?

Kies dan voor humus met groentjes of om het even welke groente spread als basis die je dan rijkelijk belegt met groentjes.



## ***Pita broodje met avocado en kip***

- 1 groot volkoren pita broodje
- halve kipfilet
- halve avocado
- ijsbergsla, ¼ komkommer,
- snuifje paprika poeder, cayenne poeder, peper en zout

**Voor de yoghurt dressing :**

- 2 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- scheutje citroensap
- 1 knoflook teentje geperst
- beetje peterselie

Bestrooi de kipfilet met de kruiden en grill in de grill pan aan beide kanten goudbruin

Snijd de avocado open, haal de pit eruit en snij het vruchtvlees in stukken

Roer de ingrediënten voor de yoghurtsaus door elkaar

Snijd het pita broodje open en beleg met ijsbergsalade, gevolgd door komkommer, gegrilde kip en avocado

Maak af met de yoghurtsaus

### *Recepten met ei*

*Deze zijn ideaal om mee te variëren. Denk ook eens buiten de klassieke omelet.*

- 2 eieren
- 2 lepels halfvolle melk
- 100 gr verse spinazie
- 50 gr cherry tomaatjes
- 1,5 bosuitjes
- vetstof om te bakken
- 2 sneetjes volkorenbrood

Klop de eieren met de melk en voeg peper en zout toe.

Was de tomaatjes en halveer. Snijd de bosuitjes in fijne ringetjes.

Smelt de boter en roerbak hierin de spinazie enkele minuten. Giet het eimengsel in de pan , minder het vuur, en laat enkele minuten stollen.

Rooster ondertussen de 2 sneetjes brood. Roerbak de cherry tomaatjes voor 2 minuten. Voeg nu de bosui en spinazie toe en verwarm alles 1 minuut goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Schep het spinazie mengsel op een helft van de omelet en vouw ze dicht. Serveer met het geroosterde brood.

**TIP :**

- voor een extra kruidige omelet kan je fijngeknipte bieslook of gehakte peterselie toe voegen.
- Omeletten zijn ideaal om mee te variëren, laat je dus gaan



## *Gezonde pastasalade*

Een gezonde pastasalade maak je met volkorenpasta en groenten zoals tomaatjes, courgette, paprika, eventueel gegrild en avocado. Werk af met rucola en een handvol noten. Heb je het graag wat pittiger voeg dan wat feta kaas of gegrilde kip.

Dressing maak je best zelf. Dit hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Je gebruikt hiervoor :

- ½ eetlepel balsamico azijn
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel olijfolie, peper en zout



## *Salade geroosterde kip*



Dit gerecht is goed de avond ervoor te maken. Restjes kip van je avondeten kan je gemakkelijk de dag erna als lunch eten. Samen met wat veldsla, mini-tomaatjes, komkommer, olijven, avocado...

Je kan hier gerust rijst of quinoa aan toevoegen als je hiervan houdt.



### *Quiche zonder deeg*

Quiche is ideaal wanneer het snel moet gaan, of om restjes in te verwerken. Het grote voordeel is dat je het gemakkelijk de dag op voorhand kan klaarmaken of kan invriezen om, in noodgevallen toch snel een gezond alternatief op tafel te zetten.

- 2 eieren
- 150 gr prei
- 50 gr ham reepjes (beter dan spekblokjes)
- beetje melk
- kruiden naar keuze
- 25 gr geraspte kaas, smaak volgens eigen voorkeur

Verwarm de oven op 180 gr



Spoel de prei, snij in fijne ringetjes en bak glazig  
Kluts de eieren en voeg een beetje melk toe en kruid  
Vet een bakvorm heel goed in of werk met bakpapier  
Meng al de ingrediënten en giet in de bakvorm  
Werk af met de kaas en eventueel wat bieslook  
Bak de quiche 30 min  
Het lekkerst is deze quiche met een frisse salade erbij

*Tip : Vervang de ham eens door zalm of geitenkaas en combineer met (zongedroogde) tomaatjes*

### **Zalm en zomergroentjes in papillotje**

- 1 zalmfilet
- halve citroen
- 2 tl venkelzaad
- ¼ komkommer
- ½ tomaat
- ¼ courgette
- 50 gr bakboter
- peper en zout



Verwarm oven voor op 180 gr.

Meng de bakboter met het zout en peper en de venkelzaadjes. Snijd al de groentjes in fijne schijfjes.

Smeer de aluminiumfolie in met de kruidenboter en schik er de groentjes op. Leg de zalm erbovenop en smeer eveneens in met de kruidenboter.

Plooi de papillot dicht en bak gedurende 20 minuten

## ***Mexicaanse kipfilet met bloemkoolrijst***

Dit is een heerlijk gerecht met fajita kruiden en de klassieke rijst wordt hier vervangen door bloemkoolrijst.

Het limoensap geeft het gerecht een frisse smaak.

Dit wil je gewoon nog heel vaak eten !

- 120 gr kipfilet haasje
- 1 kleine rode paprika
- ¼ zoete ui
- 1 tl chili poeder, paprika poeder, knoflookpoeder, gemalen komijn
- 1 snuifje zout en wat olijfolie

### **Voor de bloemkoolrijst :**

- 150 gr bloemkoolrijst
- 1 el limoensap
- geraspte kaas, avocado en zure room naar smaak
- handje peterselie

1. Verwarm de oven voor op 200gr. Snijd de paprika en ui in kleine stukjes.
2. Pak een ovenschaal en bekleed deze met een vel bakpapier. Plaats de kipfilet haasjes aan één kant en de groetjes aan de andere kant. Besprenkel beide kanten met olijfolie.
3. Pak dan een klein kommetje en meng hierin al de kruiden. Strooi de helft van dit kruidenmengsel over de kip en de groenten. Draai kip en groenteten om en strooi de rest van de kruiden hier dan over. Bak de kip en groentjes 20-25 min in de oven.
4. Als de kip bijna klaar is dan ga je de bloemkoolrijst bakken. Dit doe je best in een wok pan als je het gerecht voor

meerdere personen klaarmaakt. Bak de bloemkoolrijst 2 tot 3 min en voeg het limoensap en de peterselie toe.

5. Leg de bloemkoolrijst op een bord en serveer met de kip en groentjes uit de oven. Serveer met een beetje gemalen kaas, avocado en de zure room.
6. Verwarm de oven voor op 200gr. Snijd de paprika en ui in kleine stukjes.
7. Pak een ovenschaal en bekleed deze met een vel bakpapier. Plaats de kipfilet haasjes aan één kant en de groetjes aan de andere kant. Besprenkel beide kanten met olijfolie.
8. Pak dan een klein kommetje en meng hierin al de kruiden. Strooi de helft van dit kruidenmengsel over de kip en de groenten. Draai kip en groeneten om en strooi de rest van de kruiden hier dan over. Bak de kip en groentjes 20-25 min in de oven.
9. Als de kip bijna klaar is dan ga je de bloemkoolrijst bakken. Dit doe je best in een wok pan als je het gerecht voor meerdere personen klaarmaakt. Bak de bloemkoolrijst 2 tot 3 min en voeg het limoensap en de peterselie toe.
10. Leg de bloemkoolrijst op een bord en serveer met de kip en groentjes uit de oven. Serveer met een beetje gemalen kaas, avocado en de zure room.

## *Biefstuk met puree van broccoli*

- 100 gr biefstuk
- 1 broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 el pijnboompitten
- 1 el sesamzaadjes
- verse basilicum
- scheutje kokosmelk
- olijfolie, peper en zout

Bestrijk de biefstuk aan de 2 zijden met olijfolie en haal hem door de sesamzaadjes.

Snijd de broccoli en de knoflook in stukken

Kook de broccoli en knoflook een goeie 5 min in heet water

Bak je biefstuk op middelhoog vuur

Doe dan de broccoli, pijnboompitten, basilicum, peper, zout en de kokosmelk in een blender en mix tot een puree.

Belangrijk: zie wel dat je blender hittebestendig is !



## *Gegrilde kalkoensteaks met appelsien*

- 2 kalkoen borst steaks
- 2 el mosterd
- ¼ kop sinaasappelsap
- 1 tl worcestersaus
- Zwarte peper
- 1 teentje knoflook, fijngesneden

Maak een marinade van de mosterd, sinaasappelsap, worcestersaus, peper en de knoflook. Marineer de kalkoen in de helft van de marinade voor min 20min.

Grill de steaks en giet de rest van de marinade over het vlees.

## *Groene puree van spinazie en broccoli (2 )*

- 400 gr zoete aardappel
- 300 gr broccoli
- 100 gr spinazie
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Scheut amandelmelk, liefst ongezoet
- 50 gr ongebrande cashewnoten
- 100 ml groentebouillon
- Peper, zout, olijfolie

Schil de aardappel en snijd in stukken. Was de broccoli en kook tezamen met de aardappelen tot ze gaar zijn.

Fruit de ui , de knoflook en de spinazie in wat olijfolie.

Doe na enkele minuten de groentebouillon erbij en kruid.

Pureer de aardappelen en de broccoli met een scheutje amandelmelk en meng met de groetenbouillon, ui, knoflook en spinazie.

Hak de noten en meng erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Dit is een volwaardig gerecht en kan gerust zonder vlees of vis gegeten worden.

Wil je toch liever een stuk vlees erbij, laat dan de cashewnoten weg.

### *Kip met quinoa*

- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 bio limoen
- 200 ml kokosmelk
- 300 gr kipfilet
- 70 gr quinoa
- 1 courgette
- 150 ml griekse yoghurt
- 2 takjes munt
- Knoflookpoeder
- Peper en zout
- Olijfolie

Was de limoen en rasp de schil eraf.

Meng de kokosmelk met de limoen rasp en de knoflook en laat 5 min zachtjes koken.

Roer het sap van de limoen door de kokosmelk. Breng op smaak met peper en zout en laat afkoelen.

Snijd de kipfilet in stukjes, doe in de kokosmelk en marineer 2h in de koelkast.

Kook de quinoa

Snijd de courgette in stukken en verwarm kort in wat kokosolie.

Meng de fijngesneden munt met peper, zout en knoflookpoeder door de Griekse yoghurt.

Vermeng de Griekse yoghurt door de quinoa en voeg de fijne courgette stukjes toe.

Bak tenslotte de kipfilet in wat olijfolie.

Serveer de kokos kip met de quinoa.

Ook lekker met feta kaas en wat pijnboompitten ipv kip.

TIP : maak wat meer klaar en eet de dag erna koud als lunch.

## Enkele zoete bonus receptjes die klaar zijn in een handomdraai

### *Haver – kokos koekje*

- 1 rijpe banaan
- 1 el lijnzaad
- 80 gr havermout
- 2 el kokosrasp
- 1 tl rauwe cacao poeder

Verwarm de oven voor op 200gr.

Prak de banaan fijn en meng met het lijnzaad, de havermout de kokosrasp en de cacao poeder.

Bekleed een bakplaat met bakpapier

Maak 4 balletjes en druk ze plat met een lepel.

Bak 15min in de oven

### *Zoete aardappel frietjes*

Was de schil van de aardappel goed proper en snijd in stukjes van 1 cm. Verwarm een wokpan met kokosolie en de aardappel frietjes gedurende 20min. Laat ze even uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi dan met paprika poeder, peper en zeezout.

### *Koolhydraatarme wafels*

- 2 eieren
- 2 eetlepels amandelmeel
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- boter om je ijzer mee in te vetten

Mix al de ingrediënten in de blender of met de mixer.

Giet in een wafelijzer.

Bak de wafels ( serveer met wat jij lekker vindt als je ze als nagerecht eet.)

## ***Courgette mini pizza***

- courgette in plakken gesneden als bodem van je pizza
- tomatensaus, ideaal als je ze zelf maakt
- beleg naar keuze, salami, ham, magere kaas, tonijn, zalm, ...

1. Doe de pizza's 10 min in een voorverwarmde oven.

Om het nog lekkerder te maken kan je knoflook of gedroogde kruiden toevoegen. Wedden dat je gaat scoren op feestjes met deze gezonde snack !

Wanneer je kiest voor de salami of kaas als beleg is het een stuk calorierijker dan wanneer je kiest voor de tonijn of magere kip

## ***Gezonde komkommer als toast***

*Ideaal als avondsnoek !*

- Een plakje komkommer als basis, met een stukje brie, een walnoot en een drupje honing om af te werken
- Een plakje komkommer met cottage cheese en zalm
- Eiersalade op een plak komkommer





## ***Het enige wat telt is hoe graag jij dit wil !***

Ik heb je nu verteld hoe je afvallen het best aanpakt.

Nu is het dus aan jou !

Afvallen is voor

- 20% beweging
- 80% gezonde voeding
- 500% MINDSET

### ***Stap 1 :***

#### **Beslis wat je wil !**

Heb jij net als zoveel andere al 100-en 1 pogingen ondernomen om af te vallen wel dan is het NU de hoogste tijd om van deze poging **je laatste** te maken en voor eens en altijd dat gezonde, slanke lichaam te halen en te behouden.

Neem voor jezelf de beslissing dat dit jouw allerlaatste poging is.

Beschrijf voor jezelf **zo gedetailleerd mogelijk** WAAROM AFVALLEN EN SLANK zijn voor jou belangrijk is. Het is belangrijk dat je dit zo concreet mogelijk maakt.

Dan ga je je DOEL bepalen. Wees ook hier zo concreet mogelijk maar blijf realistisch. Als je einddoel te ver af lijkt splits dit dan op in haalbare sub-doelen.

Herhaal regelmatig voor jezelf je waarom, dit helpt !

### ***Stap 2 :***

**Word je bewust van JOUW excuses en je zal zien dat ze hun kracht verliezen**

*Als je hiervoor open staat dan verandert er HEEL veel !*

**IK KAN NIET;** hier gedraag ik me als een slachtoffer, alsof ik zelf niet verantwoordelijk ben *versus*

**IK WIL NIET;** hier ben ik verantwoordelijk en zo gedraag ik me ook.

**Stap 3 :**

**Mijn eetpatroon kritisch bekeken**

Nu ga je CONCRETE ACTIES afspreken met jezelf.

WAT ga jij veranderen ? Welke acties ga jij ondernemen ?

**Mijn 3 minder goede eetgewoonten :**

1.

2.

3.

ga ik **vanaf vandaag vervangen** door :

1.

2.

3.

Ik hoop dat je hier heel wat nuttige en bruikbare info hebt kunnen uithalen.

Of heb ik je misschien kunnen overtuigen om ook koolhydraat beperkend te gaan eten om zo jouw kilo's op een gezonde manier te verliezen ? Ik hoop het !

**DE grote factor voor succes is jouw MINDSET.**

*Alles begint met je gedachten.*

Je gedachten bepalen HOE je je voelt. Hoe je je voelt bepaalt dan weer je gedrag en je gedrag bepaalt je resultaat.

Ieder van ons heeft al meer dan 1 poging ondernomen om af te vallen. Meestal starten we heel enthousiast met de rotsvaste overtuiging dat het dit keer wel gaat lukken en wanneer het ons gelukt is om gewicht te verliezen dan beloven we onszelf om nu echt nooit meer bij te komen. In de realiteit loop het vaak anders.

De reden hiervoor is heel simpel. Zolang we onze mindset niet betrekken bij ons plan om af te vallen, is ieder dieet wat je probeert gedoemd te mislukken.

Als we enkel ons gedrag aanpassen, zoals een tijdje gezonder eten en minder snoepen, dan werkt dit enkel TIJDELIJK.

Zolang jij blijft denken dat gezond eten afzien is en dit bij jou frustratie opwekt dan zal je altijd blijven worstelen met je gewicht.

De oplossing hiervoor is je eetgedrag en je gedachten samen betrekken in je afslank verhaal. Vanaf het moment dat jij leert jouw denken met betrekking tot gezond eten en de daarbij horende gezonde keuzes om te buigen in positieve gedachten dan zal jij slagen.



**Door anders te denken,  
ga je anders leven.**

Gedachten komen en gaan, dat heb je niet in de hand. Wat je wel in de hand hebt is wat je met die gedachte doet.

Jij bent baas over je eigen denken. Jij kan zelf leren je gedachten, je mind te sturen.

Dit baas worden over je eigen gedachten is helemaal niet zo moeilijk dan je denkt.

Dit is nog maar één van de mentale vaardigheden die we **SAMEN** leren in onze **GROEPSESSIES of 1 op 1** .

**Wil jij meer weten hierover, stuur dan vrijblijvend een mailtje op [heidi@healthy-with-heidi.be](mailto:heidi@healthy-with-heidi.be) of klik [hier](#) voor je onmiddellijk in te schrijven en dan kijken we samen of dit iets is voor jou !**

Voor nu wens ik jou alvast héél veel gezonde momenten toe en een resultaat om terecht fier op te zijn !

Liefs,

**Heidi**