

🕒 10 min.

Slim en Gezond Afvallen

Gemakkelijke Tips Voor Een Slanker Lichaam

Door Angelique Geschiere

Leefstijlcoach



Klaar om je reis naar een gezonder lichaam te beginnen?

Ontdek in dit eBook slimme en praktische tips om op een eenvoudige en gezonde manier slanker te worden. Wil jij op weg naar deze nieuwe, vitale versie van jezelf?

Zet de volgende stap en lees verder!



“

JE TOEKOMST WORDT BEPAALD,
DOOR DE KEUZES DIE JE
VANDAAG MAAKT.

”

Hallo, ik ben Angelique, jouw leefstijlcoach

In dit eBook lees je hoe je beter vet kunt verbranden, je stofwisseling actief houdt, de juiste balans van eten kiest, en het belang van genoeg drinken en slapen. Deze eenvoudige tips helpen je om op een gezonde en blijvende manier slanker te worden.

Dus... begin vandaag nog met deze slimme tips en zet de eerste stap naar een gezonder, energieker en slanker leven!



“ Doe eerst wat noodzakelijk is,
dan wat mogelijk is en dan zie je dat zelfs
het onmogelijke binnen je bereik komt...”

- *Angelique Geschiere*

Eet je Slank, Fit en Energieker

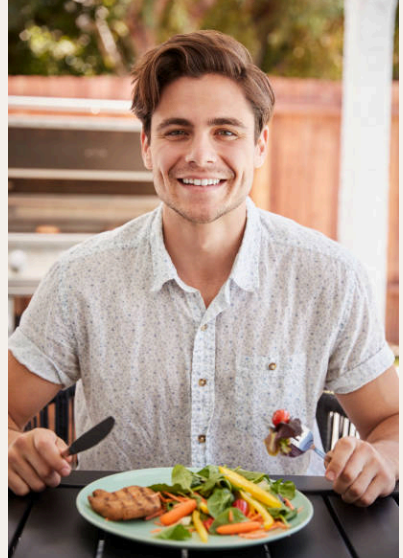
1. Minder eten is de makkelijkste manier om slanker te worden. Maar waar let je dan op? Tip; eet minder 'snelle suikers' (alles wat zoet smaakt). Waarom? Die gaan, vaak ongebruikt (tenzij je 10km gaat hardlopen), direct in je vetopslag én ze zorgen snel weer voor een 'hongergevoel'.
2. Eiwitten en vezels bij elk eetmoment zorgen ervoor dat je een 'vol' gevoel vasthoudt. Dus wat fruit of groente (= vitamines, mineralen en vezels) en voeg daar iets van zuivel (= eiwitten) aan toe. Een snelle rauwkost salade of kwark met wat vruchten en noten doen?
3. Eet je zoetigheid (dus iets met snelle suikers) bij een maaltijd? Eet deze dan als *laatste*. De voedingsstoffen worden dan beter verwerkt door je lichaam en gaan minder snel in je vetopslag zitten.



Weten hoeveel je eet? Gebruik een (gratis) app. Daar kun je makkelijk alles wat je op een dag eet en drinkt inzetten. Je kunt in zo'n app ook zien welke voedingsstoffen je binnen krijgt. Het invoeren is in het begin even wat werk, maar dan weet je wel wat...

Kies Slim je Eetmomenten

1. *Minder* eetmomenten op een dag zorgt ervoor dat je lichaam *meer* tijd heeft voor herstel en opbouw. Heb je op dit moment 3 maaltijden en 3x een tussendoortje per dag? Start met het skippen van 1 tussendoortje. Gewoonte van kunnen maken? Bouw vervolgens de tussendoortjes helemaal af.
2. Beweeg *vóór* een maaltijd. Win-win hier, want ná het bewegen moeten je spieren zich herstellen en door te eten (na het bewegen) krijgen ze meteen de stoffen voor herstel en opbouw aangeboden.
3. Na elk eetmoment (maaltijd of tussendoortje) zit je lichaam 2 uur lang in de verbranding van je koolhydraten (suikers). Maar jij wilt in je vetverbranding zitten om slanker te worden. Supertip; beweeg 'nuchter'. Dus beweeg *vóór* je eerste maaltijd van de dag. Dan zit je meteen in je vetverbranding.



Pak je agenda erbij en bekijk hoe een week er voor jou uitziet. Wanneer moet je werken/studeren? Wat zijn je eetmomenten? Kijk hoe je bovenstaande tips, met creatief schuiven in je agenda, een plekje kunt geven.

Houd je Verbrandingsmotor Draaiende

1. Wat is nu eigenlijk mijn verbrandingsmotor? Dat zijn jouw spieren; en door te bewegen verbrand jij jouw brandstof (voeding). En ja... méér spieren = een betere verbrandingsmotor. Krachttraining om meer spieren op te bouwen is daarom een goede start om strakker in je vel te komen én een boost voor je motor.

2. Om je motor draaiende te houden, heeft 6x 10 minuten bewegen op een dag méér effect dan 1x 1 uur (intensief) bewegen. Kijk vooral wat goed bij jou en jouw agenda past, want uiteindelijk is élk beweegmoment(je) winst.

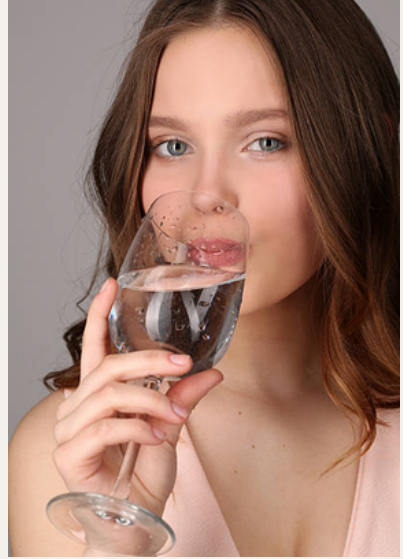
3. Gun jouw motor de duurzaamste brandstof; vet. Op lage intensiteit bewegen zorgt hiervoor. Dus ga je auto wassen, de hond uit laten, lunch-wandelen, trap lopen, fietsen, golfen, tai chi-en. Allemaal fantastische vetverbranders.



Je verbrandingsmotor gaande houden werkt net als bij een auto; als hij afslaat verbrand hij geen brandstof, maar als je hem (stationair) laat lopen wel. Hierdoor kun je makkelijker vetten verbranden en slanker worden.

Drink Water en Val Sneller Af

1. Verwar een hongergevoel niet met dorst. Heb je een 'leeg gevoel in je maag'? Zorg dan eerst dat je wat vocht binnen krijgt. En dan heb ik het over water, thee of koffie (zonder bubbels, suiker of melk; want die extra's moet je lichaam weer verwerken).
2. Drink vóór elke maaltijd een groot glas (lauwwarm) water (250-350ml); dit stimuleert je spijsvertering én stofwisseling. Daardoor val je sneller af. Nog een voordeel; het is een moment dat makkelijk in te passen is en daardoor eenvoudig een nieuwe gewoonte wordt.
3. En hoe zit het dan met mijn biertje, wijntje of colaatje? Geen probleem, als je dit maar slim doet. Want ook hier geldt, 80% gezond en 20% minder is een prima uitgangspunt.



Dé winstpakker naar een gezonder gewicht is water, thee of koffie drinken, in plaats van andere dranken. Hiermee kun je heel eenvoudig het aantal calorieën dat je per dag binnen krijgt verminderen.

Slaap je Slank

1. Slaap zo'n 7-9 uur per nacht. Dan zit je gemiddeld genomen goed. Voldoende slaap helpt namelijk de hormonen die je eetlust regelen in balans te houden. Bij slaapgebrek stijgt je 'hongergevoel-hormoon', waardoor je makkelijker te veel gaat eten.
2. Een gezond gewicht is afhankelijk van jouw stofwisseling. Tijdens diepe slaap herstelt je lichaam en werkt het beter aan vetverbranding. Als je vaak te weinig slaapt, vertraagt je stofwisseling. Hierdoor verbrand je minder calorieën en sla je meer vet op.
3. Wil je makkelijker actief blijven en regelmatig kunnen bewegen om gezonder en fitter te zijn? Goede slaap geeft je overdag meer energie en maakt je alerter!



Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op, zelfs in het weekend. Dit helpt je lichaam aan een vast ritme te wennen, waardoor je beter slaapt en dus makkelijker kunt afvallen.

Slim en gezond afvallen draait om slimme keuzes én volhouden. Door je te focussen op voedszaam eten, regelmatig bewegen, goed slapen en voldoende water drinken, kun je je doelen bereiken. Onthoud dat kleine stappen grote veranderingen teweegbrengen. Luister naar je lichaam, wees geduldig en vier elke vooruitgang. Jij kunt dit – elke gezonde keuze brengt je dichterbij een fitter, energiever en gelukkiger leven.

Blijf gemotiveerd en geloof in jezelf!



Meer inspiratie nodig? Ik denk graag met je mee... Neem gerust contact met mij op voor een gratis slanker-op-maat gesprek.