

12 DOELSTREFFENDE TIPS OM SNELLER & MARKELIJKER AF TE SLANKEN

Zonder je uit de naad te sporten of
enkel te leven op water & brood...



Fijn Afslanken
Else Morbée



<https://FijnAfslanken.be>



Hallo,

Dankjewel om even de tijd te nemen om dit ebook te lezen!

Het zal hooguit 30 minuten van jouw tijd in beslag nemen, en ik beloof je dat het de moeite waard zal zijn!

In dit ebook vind je **twaalf zéér doeltreffende tips** om je **afslankproces makkelijker en sneller te laten verlopen!**

Voor sommige mensen is afslanken gewoonweg een noodzaak (47% van de mannen en 40% van de vrouwen heeft overgewicht, wat uiteraard niet goed is voor de gezondheid).

Voor andere mensen is het meer te doen om het gevoel van mooi zijn, blij te zijn met hun lichaam, zich goed voelen in hun vel, wat natuurlijk ook zeer belangrijk is.



Wat jouw drijfveer ook mag zijn, ik denk dat beide redenen een goede motivatie zijn om daadwerkelijk de stap te zetten naar afslanken en/of verstrakken.

Met dit ebook wil ik je graag helpen je doel makkelijker te bereiken, en wil ik ook enkele van mijn ervaringen met je delen.



<https://FijnAfslanken.be>





In mijn afslankpraktijk kom ik dagelijks in contact met mensen die afslanken of verstrakken. Heel dikwijls zie ik gelijkaardige misverstanden terugkomen. Zaken die ogenschijnlijk logisch lijken, maar waardoor mensen juist het tegenovergestelde bereiken van wat ze eigenlijk willen.

Zo zijn er vrij veel mensen die denken dat ze door minder te eten veel gaan afvallen. Dit klinkt inderdaad logisch... maar dat is het niet!

Andere mensen eten overdag bijna niks, maar proppen zich 's avonds (nét voor het slapengaan) vol met allerlei hapjes en snackjes (liefst met een glaasje wijn natuurlijk :-), om zich zo te belonen omdat ze overdag weinig hebben gegeten...

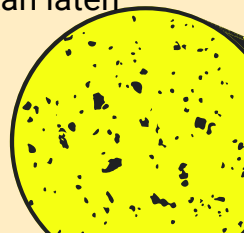
Nog andere mensen denken dat het totaal bannen van vet uit hun dieet dé oplossing is om af te slanken...



En zo kan ik nog wel even doorgaan!

Dit ebook geeft je een overzicht over de 12 meest hardnekkige misverstanden over afslanken en geeft je 12 onmiddellijk bruikbare tips hoe je je afslankproces makkelijker kan laten verlopen.



<https://FijnAfslanken.be>





Het zijn stuk voor stuk tips die "kandidaat-afslankers" serieus zullen helpen om hun streefgewicht/streeffiguur sneller te bereiken.

Voor veel personen is het kennen van die punten op zich niet voldoende, zij hebben nood aan een duidelijker omlijnd kader en kunnen meer persoonlijke begeleiding en behandelingen gebruiken onder de vorm van een specifieke afslankkuur. Hiervoor kan je ook bij mij terecht.

Tijdens een afslankkuur ga ik dieper in op de 12 tips die ik hier bespreek en passen we de kuur aan, aan jouw specifieke noden en wensen.

Er zijn ook nog tal van andere punten die tijdens een kuur aan bod komen, punten die het onderwerp van dit ebook te buiten gaan.

Je vindt meer info over kuren, afslanktoestellen, enz... op m'n website : <https://Fijnafslanken.be>

Groetjes,
Else Morbée



<https://FijnAfslanken.be>





EN DAN BEGINNEN WE NU MET DE...

12 DOELSTREFFENDE TIPS OM SNELLER & MAKKELIJKER AF TE SLANKEN

TIP 1

Consumeer geen of weinig Light-producten

De termen "light" of "40% minder vet" roepen een beeld op van weinig calorieën, maar "light" is volgens verscheidene onderzoeken niet zo licht als wij denken. Bijna elk merk koekjes, ijs, chips en frisdrank heeft namelijk een light-variant en deze bevatten nog steeds calorieën.

Bovendien is dit de soort voeding die je sowieso zou moeten mijden, omdat ze geen enkele voedingswaarde bevat.

Uit onderzoeken blijkt dat mensen die geregeld light-producten eten, denken dat ze een vorm van dieet volgen.

Ze voelen zich niet of minder schuldig bij het eten van light voedsel en eten er daarom gemakkelijk te veel van.



<https://FijnAfslanken.be>



TIP 2



Elimineer vet NIET totaal uit uw dieet

Veel mensen denken dat vet eten automatisch zorgt voor vet in het lichaam. Dit is een van de meest aannemelijk klinkende misverstanden. Maar het elimineren van vet uit je voeding doet meer kwaad dan goed voor je lichaam.

Ons lichaam is afhankelijk van vet voor energie, het herstellen van het lichaam en het opnemen van vet-oplosbare vitaminen (zoals vitamine A, D, E en K). Zonder vet kan je lichaam niet functioneren. Probeer in plaats daarvan de inname van verzadigde vetten te beperken en vooral onverzadigde vetten binnen te krijgen.

Bovendien is het een fabeltje dat je zoveel kan eten als je maar wilt van niet-vet voedsel. Veel van dit voedsel bevat nog steeds veel calorieën en suikers, die dan weer als vet opgeslagen zullen worden.





Ook van niet vet voedsel kan je dus aankomen. Fruit is bijvoorbeeld erg gezond, maar bevat veel natuurlijke suikers.

Indien je daar te veel van eet, kan je daar ook van aankomen. Zo eet je best geen fruit meer na 16.00 u.

TIP 3

Eet voldoende, ook wanneer je wil afslanken

Vele mensen denken dat wanneer ze gewoon weinig eten, ze veel zullen afvallen.

Deze methode lijkt misschien ideaal als je wilt afvallen, het tegenovergestelde is waar. In het begin val je inderdaad erg veel af, dit komt omdat je vooral vocht verliest.

Als je heel weinig eet, gaan alle alarmbellen in je lichaam rinkelen. Er komen immers geen voedingsstoffen meer binnen, terwijl je lichaam continu voedingsstoffen nodig heeft om als brandstof of bouwstof te kunnen gebruiken.



<https://FijnAfslanken.be>



Je lichaam gaat om die reden alles op alles zetten om zo zuinig mogelijk om te springen met de resterende reserves.



Onvoldoende eten zorgt er voor dat je stofwisseling wordt vertraagd en dat je minder gemakkelijk zult afvallen.

Wanneer je later weer meer eet, krijgt je lichaam te veel binnen omdat het ingesteld is op een tragere stofwisseling.

Hierdoor kom je weer heel snel aan! Een dergelijk afslanksysteem is gedoemd om te mislukken. Het is niet vol te houden, je zal er humeurig van worden en je zal er je beoogde doel niet mee bereiken.

Een ander pijnpunt betreffende die hongerdiëten, is dat je geen vetmassa verliest maar wel overwegend spiermassa en vocht!

Je moet dus niet te veel eten, maar ook zeker niet te weinig. Vooral als je lichamelijk actief bent, mag je best genoeg eten, zolang je maar gezond eet.



TIP 4



Zorg ervoor dat je verwachtingen ten aanzien van afslanken realistisch zijn (1 kg per week afvallen is een goed en realistisch resultaat)

Iedereen wil het liefst snel afvallen. Wanneer dit in de praktijk niet lukt, geven mensen vaak snel op. Als je denkt dat je 15 kilogram kan afslanken op een paar weken tijd, dan begin je er best niet aan. Afvallen is een geleidelijk proces, volhouden is hierbij het kernwoord.

Hoe graag we het ook willen, afslanken kan niet snel tenzij op een ongezonde manier.


Als je ervoor zorgt dat je verwachtingen ten aanzien van gewichtsverlies realistisch zijn, wordt duurzaam afslanken gemakkelijker.

Per week een kilogram afvallen is een goed resultaat, wees realistisch en leer om gezond te leven.



<https://FijnAfslanken.be>





Pas je levensstijl aan, zeker als je overgewicht hebt. Probeer het probleem niet te ontlopen, want het kan ernstige gevolgen hebben voor je gezondheid.

Wat je ook doet, blijf ook vooral bewegen. Tracht om regelmatig te wandelen of te fietsen, en eventueel ook te zwemmen of te lopen wanneer je je daar goed bij voelt



TIP 5

Vermijd versnaperingen tussendoor (frisdrank - snoepgoed)

Bij het afvallen is er eigenlijk geen plaats voor frisdrank en snoepgoed. Ze zitten boordevol nutteloze calorieën en vet. Door het ontbreken van gezonde voedingsstoffen laat dit soort eten u extra snel aankomen.

Een Mars bijvoorbeeld bevat per 100 gram 445 kcal, waarvan 17,3 gram vet. Om te voorkomen dat dit overtollig lichaamsvet wordt, moet je bijna negen kilometer wandelen.



Een blikje frisdrank bevat tussen de 150 en 180 calorieën. Drink je er 3 per dag dan levert jou dat onnodig veel calorieën op. Drink daarom water en je zal tussen de 450 en 540 calorieën besparen.



Indien je wilt afvallen, kan je dus best alleen bij uitzondering deze voedingsmiddelen eten/drinken.

Het is natuurlijk wel zo (zoals je leest in puntje 6) dat je je soms eens een klein "zeurmomentje" mag veroorloven, dit om vreetbuien te voorkomen. Maar let dan ook wel op de calorieën en op de hoeveelheid.

TIP 6


Wordt niet té fanatiek met je afslankplan

Als kind hebben we allemaal geleerd dat alle woorden met 'te' ervoor niet goed zijn, behalve tevreden - tezamen en tehuis. Wanneer je wilt afvallen geldt dit principe ook.



<https://FijnAfslanken.be>





Uiteraard moet je je plan volgen, anders kan je geen resultaat halen, maar je mag niet té fanatiek worden, want dat hou je nooit vol. Indien je deze tip toepast raak je niet gefrustreerd en hou je het beter vol.



Wanneer je tijdelijk fanatiek een afvalplan volgt en daarna weer in oude eetgewoonten vervalt, zult je zeer snel terug aankomen. Bovendien zet diëten er toe aan om fanatiek weinig te eten. Dit is slecht voor je lichaam, het zorgt voor een jojo-effect (schommelen in gewicht) en maakt de kans op vreetbuien groter.

Afvallen is een kwestie van uw gewoonten en uw eetpatroon te veranderen, en dit dan ook vol te houden. Focus u niet te veel op afslanken, pak het op een ontspannen manier aan.

Zoals ik op een van de pagina's van m'n website schreef i.v.m. het begrip "diëten".... : "Denk niet in termen van dieet, noem het een nieuwe sexy levensstijl!" ;-)

Afvallen wil niet zeggen dat je een levenslange strijd moet leveren met de voeding. Neen, je moet je grenzen leren kennen en af en toe mag je wel eens een extraatje eten. Af en toe mag je gerust eens een „zeurmomentje“ inlassen. Op deze manier blijf je gemotiveerd en is de kans op vreetbuien kleiner.



TIP 7




Sport met mate, zeker wanneer je nooit (veel) sport hebt gedaan

Zoals ik eerder reeds schreef is alles met 'te' ervoor niet goed. Zo is het ook met sporten. Voor alle duidelijkheid, je hoort me hier niet zeggen dat ik je niet wil aanmoedigen om te sporten. Maar zoals bij alles; doe wat je aankunt en zorg vooral dat je het volhoudt.

Sommige mensen willen dringend vermageren en beginnen met dagelijks een uur te lopen. Het spreekt voor zich dat deze mensen het niet lang zullen volhouden. Enerzijds verander je op die manier je levenswijze drastisch en anderzijds is de kans op blessures groot.

Indien je wilt bewegen om af te vallen, kan je dit best geleidelijk opbouwen. Het is enerzijds beter voor je lichaam en het is meer motiverend omdat je merkt dat je het kan volhouden.





Kies een sport waar de nadruk ligt op het plezier dat je erin beleeft en focus u niet te veel op afvallen op zich.

Zelf doe ik bijvoorbeeld 2 x per week sport. Ik amuseer me er kostelijk in en ondertussen verbrand ik veel calorieën.

Ik combineer dit met regelmatige sessies in een van de 6 afslank toestellen in m'n praktijk en met gezonde eet- en leefgewoonten.

Ook kan je meer bewegen in het dagelijks leven. Pak eens de fiets in plaats van de auto of neem de trap in plaats van de lift. Op deze manier is extra bewegen eenvoudig.





TIP 8

Vermijd alcohol

Alcohol is de grote boosdoener tijdens het afslanken. Het zit boordenvol calorieën, en het bevat suikers en koolhydraten waar je dik van wordt.





De suikers verhogen je
bloedsuikerniveau waardoor je een
honger gevoel krijgt.

De overtollige suikers worden dan
weer opgeslagen als vet.

Drink in plaats van een biertje een glas water of een tas thee.

En als je de alcohol echt niet kan laten staan, drink dan wijn.
Dat is tenminste, indien je het met mate drinkt, goed voor je
hart en het bevat gezonde stoffen.

Alcohol doet je niet alleen vergeten dat je aan het afslanken
bent, maar zet ook sneller voedsel om in vetweefsel en remt
de verbranding.

Combineer 1 glas alcohol altijd met 3 glazen water!



<https://FijnAfslanken.be>





TIP 9

Start elke dag met een gezond ontbijt (en neem er de tijd voor)

De stofwisseling moet steeds goed functioneren, zeker wanneer je gewicht wilt verliezen. Zo kan je lichaam overtollig vet verbranden.

Indien je je ontbijt overslaat, dan komt je stofwisseling moeilijk op gang. Wat je dan later die dag eet wordt opgeslagen in de vetcellen, in plaats van te worden verbrand! Zo kom je dus aan i.p.v. dat je afvalt.

Doe dit dus niet, maar neem het liefst een vezelrijk ontbijt zodat je spijsvertering vanaf 's morgens goed kan beginnen werken.





TIP 10

Verkiees aardappelen boven deegwaren

Vergeleken met eenzelfde portie aardappelen leveren deegwaren immers bijna tweemaal zoveel calorieën, minder kalium en geen vitamine C.

Bovendien voeren aardappelen, zelfs in vergelijking met volkoren pasta, meer vezels aan.

Bij warme maaltijden genieten aardappelen m.a.w. de voorkeur.

En als je deegwaren serveert, voorzie je het best ook groenten en fruit als bron van kalium en vitamine C.





TIP 11

Eet niet te snel

Wanneer je snel eet, eet je meestal meer dan je nodig hebt. Snel eten is dus niet oké als je wilt afslanken.

Het duurt namelijk ongeveer 20 minuten alvorens je maagreceptoren aanvoelen dat de maag vol zit en een signaal geven naar de hersenen.

Het komt er dus op neer dat je lichaam bij snel eten de kans niet krijgt om tijdig het signaal te geven dat het genoeg heeft. Eet daarom best langzaam, dan heb je sneller een verzadigd gevoel. Zo overeet je je niet.





TIP 12

Eet 's avonds niet te laat

Een ander punt dat ik dikwijls zie bij veel mensen is dat ze 's avonds net veel beginnen te eten, terwijl ze overdag weinig of niks eten.

Nu is het zo dat uw lichaam 's avonds minder actief is. Uw stofwisseling werkt hierdoor langzamer. Wanneer u gaat slapen, vertraagt de stofwisseling nog meer, waardoor uw lichaam het voedsel minder goed verwerkt.

Eet het liefst niet meer na 20.00 u. Dit is natuurlijk niet altijd mogelijk, we gaan allemaal graag eens een avondje uit eten, maar neem dit als de regel waarop je af en toe een uitzondering kan maken.



ZO, DAT ZIJN ZE DAN!

Dit zijn naar mijn ervaring "de 12 meest hardnekkige misverstanden over afslanken" die ik, zoals ik eerder vermeldde, regelmatig zie terugkomen in m'n praktijk.

Eigenlijk is dit niet verwonderlijk, want sommige zaken klinken zo logisch dat je ze zonder verder na te denken zou aannemen.

Het lijkt inderdaad vanzelfsprekend dat je zal afvallen door zeer weinig te eten, door het ontbijt over te slaan, door vet totaal te bannen of door zeer fanatiek een afslankplan te volgen,... maar dat is het niet!



Ik hoop dat je iets aan dit ebook hebt gehad en dat je er punten uit kan toepassen.

Indien je er vragen over hebt kan je me steeds contacteren.

Wat de afslankkuren van Fijn Afslanken betreft, kan je ook steeds vrijblijvend en zonder enige verdere verplichting een gratis figuuranalyse met proefbeurt aanvragen.

Met vriendelijke groeten,

Else Morbée
0475 52 12 07
<https://fijnafslanken.be>



<https://FijnAfslanken.be>