



# SHAPEWEAR

E-BOOK TIPS **VOOR AFVALLEN**

Wil je een paar kilo kwijt voor de zomer? Met deze simpele, gezonde en natuurlijke tips verlies je sneller een paar kilo, en voel je je ook nog eens lekker fit!  
Aan de slag dus!



# Disclaimer

All rights to this book are reserved. No permission is given for any part of this book to be reproduced, transmitted in any form or means; electronic or mechanical, stored in a retrieval system, photocopied, recorded, scanned, or otherwise. Any of these actions requires the proper written permission of the author.



## All Right Reserved

All knowledge contained in this book is given for informational and educational purposes only. The author is not in any way accountable for any results or outcomes that emanate from using this material. Constructive attempts have been made to provide information that is both accurate and effective, but the author is not bound for the accuracy or use/misuse of this information.

# Wat wordt er behandeld in dit E-book ?

## INLEIDING

- Tips Om Af Te Vallen
- Hoeveel calorietekort?
- Eet eiwitten
- Vergeet de vetten niet
- Geen toegevoegde suikers
- Wel veel vezels
- Carb cycling
- Probeer intermittent fasting
- Vervang je snacks
- Drink veel water
- Niet vol, maar verzadigd
- Begin aan fitness/ krachttraining
- Doe HIIT
- Alle beetjes helpen
- Slaap voldoende
- Samenvatting

01

## Gewichtsverlies Vs. Vetverlies

Eerst even een algemeen punt over gewichtsverlies. Bij diëten hebben we het vaak over wat de weegschaal zegt. De meeste mensen willen echter niet per se lichter worden, maar vooral slanker! Hoewel veel mensen denken dat dat hetzelfde is, is dat zeker niet het geval.

Je kunt namelijk makkelijk veel gewicht verliezen zonder vet kwijt te raken. Met een koolhydraat arm dieët bijvoorbeeld, raak je vooral vocht kwijt. Dat geeft gauw resultaat op de weegschaal, maar met het blote oog zie je weinig verschil! Omgekeerd word je vaak wat zwaarder als je meer spieren opbouwt – maar zie je er dan juist slanker uit.



Kortom: let erop dat je je doel op de juiste manier opstelt. Ja, je wilt snel afvallen, maar daarvoor is de weegschaal niet altijd je beste hulpmiddel! In plaats daarvan kun je beter focussen op zichtbaar resultaat, en dus op ververlies.

## Gebruik Geen Crashdieet!

Natuurlijk zijn er mensen die proberen het alsnog sneller te doen. Ze eten bijvoorbeeld een tijdje extreem weinig, met een zogenaamd crashdieet. Daarmee creëren ze een groter energietekort en vallen ze dan ook sneller af.

Online kom je zelfs heel wat sites tegen die doodleuk beweren dat dit een goed idee is. Slecht nieuws: dat is het niet. Een crashdieet is waanzinnig ongezond en leidt doorgaans ook nog eens tot een jojo-effect, waarbij je weer net zo hard aankomt.

## ... Nee, écht niet doen!

Misschien lees je dit en denk je: wat maakt mij die gezondheid uit, ik wil gewoon lichter worden. In dat geval moet je misschien even een paar minuten nadenken over je prioriteiten waar het je lichaam betreft. Kijk, natuurlijk is het leuk als je opeens weer 60 kilo weegt. Maar waar doe je het nou écht allemaal voor?

De meeste mensen willen uiteindelijk afvallen om zich zelfverzekerder en lekker energievoller te voelen. Dat is heel begrijpelijk en een goede reden. Het probleem: van een crashdieet wordt je echt niet gelukkiger. Niemand krijgt een beter humeur van constante honger. Of van een gewicht dat weer omhoog schiet zodra je normaal gaat eten. Of, in extreme gevallen, van falende organen door energiegebrek.

Nee, je gaat in dit E-book geen beloftes vinden dat je 10 kilo per week af kunt vallen. Wél tips die daadwerkelijk werken om op de lange termijn duurzaam die 10 kilo kwijt te raken. Zet jezelf dus van het idee af dat je over twee weken klaar moet zijn, en ga voor 'zo snel mogelijk binnen gezonde grenzen'.

04

## Snel Afvallen: Dieet Tips

Kortom: als je snel afvallen goed aanpakt, gaat het nooit zo snel als je stiekem zou willen. Dat is okay. Hou in gedachten dat dit de enige manier is om er écht beter uit te gaan zien en een jojo-effect te voorkomen.

Misschien duurt het wat langer, maar je bent in elk geval niet over een jaar weer terug op je huidige gewicht!

En hoe doe je dat dan, gezond snel afvallen? De volgende 14 tips vormen de basis.





## Een Calorietekort Van 20%

Om af te vallen, heb je een calorietekort nodig. Zo dwing je je lichaam om vet te gaan verbranden om genoeg energie vrij te maken. Een te groot energietekort is echter ongezond: dan verlies je spierweefsel en loop je tekorten aan voedingsstoffen op, dit zorgt voor minder resultaat op de lange termijn.

Ongeveer 20% onder je energiebehoefte is het maximale energietekort dat we nog aanraden. Hoe veel dat is, kun je bijvoorbeeld berekenen met Myfitnesspal dit is een app waarbij je precies kan bijhouden wat je verbruikt op een dag en wat je nodig bent.



## Eet Eiwitten

Nee, je hoeft niet opeens koolhydraatarm te gaan eten. Zoals gezegd: dat zorgt vooral voor vochtverlies, en niet per se voor vetverbranding. Dat calorietekort is belangrijker dan de precieze samenstelling van je macro's.

Toch loont het de moeite om genoeg eiwitten te eten. Die zorgen voor meer verzadiging en helpen je daarom om 'vanzelf' minder te eten. Daarnaast zijn eiwitten essentieel voor spiergroei. Onder punt 8 lees je waarom dat zo belangrijk is om snel afvallen mogelijk te maken! In welke voeding zitten eiwitten? Je moet dan denken aan kwark, melk, kip, als je liever vegetarisch eet kun je bijvoorbeeld kiezen uit soja bonen en linzen.



## Vergeet De Vetten Niet

Ook heeft je lichaam (gezonde) vetten nodig. Vetten zijn net als koolhydraten een belangrijke leverancier van energie en zijn verantwoordelijk voor tal van essentiële lichaamsfuncties. Deze gezonde vetten zitten o.a. in vis, noten, avocado, olijfolie, kokosolie etc. Ook kan je het op brood doen met pindakaas, erg makkelijk.

Gezonde vetten, ook wel de onverzadigde vetten, verlagen o.a. het cholesterolgehalte in je bloed, helpen bij de opname van vitamines en stimuleren de aanmaak van diverse hormonen.

## Wel veel vezels

Voor Vezels geldt het omgekeerde: die leveren praktisch geen calorieën, maar vullen juist wél behoorlijk. Om die reden is 2-3 stuks fruit per dag nog steeds een aanrader, ook al krijg je daar ook wat suikers mee binnen. (vruchtensap bevat geen vezels, dus dat weer liever niet). Kies verder zo veel mogelijk voor volkoren in plaats van witte koolhydraten. Het is dus beter om bruin/volkoren brood te doen in plaats van wit brood.

## Geen Toegevoegde Suikers

Als je minder mag eten, wil je nog steeds wel een verzadigd gevoel hebben. Toegevoegde suikers zijn vanuit dat oogpunt een slecht idee: ze leveren wél extra calorieën, maar zorgen alleen maar voor meer trek. Laat frisdranken, gebak, snoep en veel kant-en-klare producten dus lekker zitten. Als je wel kiest voor een fris drankje doe dan de light of zero versie, hier zitten weinig calorieën en zo kom je niet aan, Coca Cola zero is een goede vervanger voor de normale Coca cola in dit bijvoorbeeld.



## Carb Cycling

Je hoeft echt niet per se koolhydraatarm te gaan eten als je af wilt vallen. Wel geldt dat je op koolhydraten vaak makkelijk calorieën kunt bezuinigen. Je hebt er namelijk niet per se een minimale hoeveelheid van nodig, zoals bij vetten en eiwitten. Aan de andere kant wil je op 'sportdagen' genoeg koolhydraten binnen krijgen om energie te leveren.

Carb cycling wil in feite zeggen: op dagen dat je traint, eet je iets meer calorieën door wat extra koolhydraten te eten. Op rustdagen, daarentegen, verminder je het totale aantal calorieën door een deel van die koolhydraten weg te laten, drink meer water en eet meer eiwit op deze dagen, dit vult je meer en zo houdt je het goed vol. Prop je niet helemaal vol met eiwit, dan heb je nog steeds geen calorie tekort !

## Probeer Intermittent Fasting

Een andere optie is intermittent fasting – korte periodes vasten. Deze aanpak werkt niet voor iedereen. Maar kun jij een variant vinden die op jouw lichaam aansluit? Dan is dit wel een uitstekende manier om een calorietekort te creëren zonder honger te lijden.

IF hoeft niet per se te betekenen dat je dagenlang niet eet. Je kunt ook niets eten tussen 19:00 's avonds en 11:00 's ochtends, bijvoorbeeld. Ook op die manier eet je pers saldo meestal minder. Zorg wel voor dat in de tijden dat je eten mag je niet jezelf helemaal vol stopt met snacks en ander eten, zo krijg je nog steeds niet het calorietekort die je wil hebben.

## Vervang Je Snacks (Of Ga Er Goed Mee Om )

Op zoek naar een snelle manier om calorieën te besparen? Bekijk je tussendoortjes eens goed. Veel mensen eten drie gezonde per dag, en verpesten de boel dan door te veel te snacken. Een bakje chips of een parkoekjes leveren al snel honderden kcal.

Dat wil niet zeggen dat je helemaal niet mag snacken; het is alleen verstandig om anders te snacken. Groente en fruit zijn heel caloriearme opties. Ook volkoren crackers met mager beleg zijn bijvoorbeeld een prima mogelijkheid.

Iedereen heeft wel een zin in een lekker snack, dit is ook gewoon goed mogelijk , als jij 's ochtends denkt dat je 's avonds met je vrienden wel wat lekkers wil eten moet je gewoon over de gehele dag minder eten. Je moet dus compenseren over de dag heen, het gaat dus niet om wat je eet maar de totale hoeveelheid calorieën die je eet per dag, een schaalteje chips is dus mogelijk, maar met mate natuurlijk.

## Drink Veel Water

Ironisch genoeg gaat je lichaam meer water opslaan wanneer je te weinig drinkt. Dat leidt tot gewichtstoename en een wat 'pufferig' opgezet gezicht. Niet gezond en niet goed voor je strakke lichaam, dus. Om die reden is het belangrijk om dagelijks zo'n twee liter te drinken.

En let op: zorg dat dat vocht vooruit uit water, thee en eventueel een paar koppen koffie komt. Dranken als frisdrank, vruchtensap en alcohol leveren veel calorieën en vullen voor geen meter. Die kun je dus maar beter vermijden. Ook helpt water drinken om het honger gevoel dat je soms ervaart met afvallen te verlichten, het vult de maag meer en stilt het hongergevoel meer.





## Niet Vol, Maar Verzadigd

Veel mensen eten chronisch meer dan ze nodig hebben – en meer dan ze denken. Dat komt deels omdat we in onze samenleving een behoorlijk verstoord beeld van voeding hebben. We eten graag tot we propvol zitten, en dat elke maaltijd weer opnieuw. Geen wonder dat je daarmee aankomt! Probeer in plaats daarvan eens standaard voor 80% verzadiging te gaan. Je hebt op dat moment genoeg gegeten om een paar uur geen honger meer te krijgen. Aan de andere kant heb je nog niet het gevoel dat je ieder moment uit je broek kunt barsten...



## Begin Aan Krachttraining

Snel afvallen is voor ongeveer 80% afhankelijk van je voeding. Je kunt die overige 20% echter nog wel een zetje geven door ook te sporten. En nee, dan hoef je niet per se te gaan hardlopen! Sterker nog: krachttraining is vaak een stuk effectiever.

Daar zijn verschillende redenen voor. Zo levert kracht sport meer na- verbranding op, doordat je spieren herstellen moeten duurt dit wel tot 72 uur. Ook versnelt spierweefsel je stofwisseling, waardoor je de hele dag door meer calorieën verbrandt. Zelfs in rust! Een laatste voordeel is dat je er met meer spieren al snel veel strakker uitziet en je meer figuur krijgt, waardoor je buikje minder op gaat vallen.

## Doe HIIT

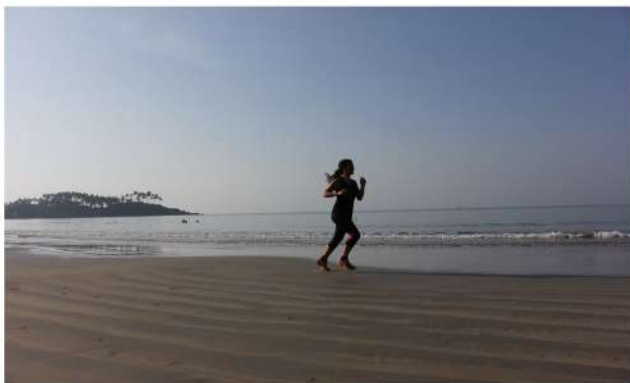
Wil je toch hardlopen, of wil je naast die krachttraining wat extra cardio doen? Kijk dan eens of HIIT iets voor jou is. Het idee van intervaltraining is heel simpel: je wisselt korte inspanningen af met rustperiodes. Zo kun je veel intensiever bewegen dan bij duurtraining.

Met HIIT bespaar je flink wat tijd – je hoeft immers geen uren op die loopband te blijven staan. Bovendien voorkom je met die korte trainingen dat je lichaam te veel stresshormoon aanmaakt, ook dat is nadelig voor je gewichtsverlies.

## Alle Beetjes Helpen

Ten slotte: niets verbrandt beter calorieën dan heel veel kleine beetjes. Natuurlijk, je kunt de hele dag achter je bureau en op de bank zitten, en dan een uurtje heel hard gaan trainen. Maar wil je echt snel calorieën verbranden? Dan valt er veel meer winst te behalen in de rest van de dag!

Stap dus zo vaak mogelijk op de fiets, of ga lopen als je bestemming toch in de buurt is. Kies nooit voor de lift als je ook voor de trap kunt kiezen. Maak een wandelingetje na de lunch – dat is nog goed voor de spijsvertering ook. Je zult merken dat je je een stuk fitter gaat voelen!



## Slaap Voldoende

En dan nog een onverwachte tip om snel afvallen makkelijker te maken: zorg voor genoeg slaap! Als je moe en gestrest bent, maakt je lichaam meer cortisol aan, het stresshormoon. Dat zorgt voor extra vetopslag en meer spierafbraak.

Daarnaast krijg je meer trek als je weinig slaapt, en gaat je zelfbeheersing achteruit... Het zal duidelijk zijn dat dat een gevaarlijke combinatie is. Snel afvallen betekent dus ook dat je lekker op tijd je bed in duikt!





## 18 Samenvatting

Wat is er nauw echt nodig om jouw droomlichaam te krijgen? Begin met het eten van een calorietekort, dit kun je makkelijk berekenen op apps zoals Myfitnesspal. Eet ook meer eiwitten en drink veel water dit bevordert het spierherstel en zorgt voor meer vulling in je maag tijdens het afvallen. Begin met een goede krachttraining in de week, dit helpt ontzettend veel met afvallen, heb je nauw nog geen sportschool abonnement doe dan HIIT trainings of lichaamsgewicht oefeningen. Wees consistent, de ene week je houden aan het schema en de andere x niet werkt helaas niet, kijk wat het beste bij jou past qua eten maar ook welke training. Jij kiest ervoor om af te vallen en daar moet je voor gaan, ergens stoppen kan niet meer.

Heel veel succes met je doel te behalen!



19



THE END..