

Duurzaam afslanken.

Afslanken is een bewuste woordkeuze die zich onderscheidt van afvallen 'tout court' omdat het verloren gewicht vanuit de vetreserves wordt geput. Niet toevallig wordt afslanken dan een werkwoord.

Duurzaam houdt in dat we voor blijvend resultaat gaan d.m.v. gedragsverandering eerder dan te diëten en je van alles en nog wat te ontzien

Op 3 terreinen mag je aan de arbeid en pas als je jouw energie netjes verdeeld krijgt over die 3 werkgebieden is het beoogde doel jouw deel.

'Eet-beweeg-relax' zijn die 3 domeinen!

1. Eten volgens de 4 G's.

Geregeld - gezond - gevarieerd en gematigd.

Geregeld = 6x/dag eten (elke 2,5-3u.) waarvan 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes .

Zo houd je jouw stofwisseling 'hoog' en leer je de maag met kleinere hoeveelheden toekomen.

Alles zal vlotter verteren en héél de dag zal je over voldoende energie beschikken.

Gezond = kiezen voor 'levend' (zo min mogelijk bewerkt) voedsel zoals groenten, fruit en volle graanproducten waarbij je voldoende (1,5L) water drinkt.

In een gezond eetpatroon komt ongeveer 55% van je dagelijkse calorie-inname vanuit een koolhydraatbron, 25% vanuit de eiwitten en 25% o.v.v. vetten

Gevarieerd = vermijden dat je bij elke maaltijd hetzelfde eet.

Gematigd = eten in porties (binnen de diameter van je bord en maar 1 keer opscheppen) i.p.v. potten leeg te maken, zorgt voor een gevulde 'tank' zonder vetreserves aan te leggen.

2. 3x/week sporten en dagelijks bewegen.

Cardiovasculair sporten doen we 20-40' binnen de persoonlijke hartslagzone.

Krachtraining houdt in dat je alle grote spiergroepen (benen-rug en borst) aan een flinke weerstand onderwerpt om binnen de 8-12 herhalingen tot spieruitputting te komen.

Bewegen = 30'/dag (cumulatief) en mag een functioneel/recreatief karakter hebben.

3. Tijd maken voor jezelf en genieten op een alternatieve manier.

Minimum een 1/2 uurtje per dag 'bewust niets doen' en tot jezelf komen om even te ontsnappen aan de 'rat-race' waarin je jezelf en je honger achterna holt.

Dus niet enkel genieten van lekker eten maar ook van fijne muziek, aangenaam gezelschap, een warm bad,...

Kies je bewust voor deze levensstijl en wil je leren 'zorg dragen voor je lichaam' dan is ons 'Ben Fit' programma zeker wat voor jou.

Paul.