



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSSPECIALIST

Goede voornemens

'Het is bekend dat 64% van de Nederlanders heeft goede voornemens, slechts een derde houdt deze echter vol.

Van deze 64 procent, wil per 1 januari aan de slag met goede voornemens ten aanzien van sport en voeding. Het goede voornemen is er, al laat de volharding nog wel eens afweten: slechts 32 procent van de ondervraagden houdt de gezonde goede voornemens vol. Dit blijkt uit onderzoek van Herbalife.

Met onderstaande tips kan het (nu) bijna niet meer mis gaan.

1. Geef je zelf een realistisch doel.

Ga voor jezelf na wat je kunt afvallen en baseer dit op je levensgewoonte, routine en verwachte uitjes en events ect. Als je je doelen te hoog stelt, kan het alleen maar leiden tot teleurstelling en het verliezen van je motivatie; te laag gestelde doelen kunnen leiden tot te weinig resultaten.

2. Grijp naar de gewichten

Het doen van gewichtraining krijgen je in vorm, en geven je metabolisme een boost, wat weer helpt bij gewichtverlies. Win-win!

3. Ga voor succes en blijf positief

Afvallen is zowel lichamelijk als mentaal een strijd. Succesvol afvallen, gaat gepaard met een positieve instelling en positieve verwachtingen. Fantaseer over het behalen van je doelen en herinner je aan de goede redenen waarom je deze strijd bent aangegaan.

4. Je verlangens vervangen.

Bijna elk favoriet gerecht kan gezonder worden gemaakt met de juiste vervanging. Probeer bijvoorbeeld avocado in plaats van boter, of ongezoete appelmoes en vanille in plaats van suiker.

5. Verbeelding

Onderzoek*1 heeft aangetoond dat het inbeelden van het eten van bepaald voedsel kan leiden tot het verminderen van het verlangen om het te eten.

6. Schrijven

Succesvol afvallen en het bijhouden van een voedseldagboek zijn een uitstekende combinatie. Onderzoek*2 heeft uitgewezen dat het bijhouden van wat en waar je eet kan bijdragen aan gewichtverlies. Ben je geen schrijver, log het dan op je mobiele telefoon of download de App 'Fatsecret'. Deze Nederlandse app heeft bijna alle producten en kan ook de productencodes scannen.

7. Vetverbranden.

Korte, maar intensieve oefeningen zorgen voor het verbranden van calorieën, cardio-oefeningen zijn essentieel bij het verbranden van vet.

8. Te veel eten

Een goede controle over de hoeveelheid eten kan een groot verschil maken. Vaak heb je niet door dat je te veel eet. Een goede controle over je porties en het afwegen van eten, kan je een idee geven van het eten van de juiste hoeveelheid.

9. Geniet van elke hap

Langzaam eten geeft je lichaam de kans om zich vol te voelen en je eet niet snel te veel.

10. Water, water en water

Het drinken van water geeft een vol gevoel; ook dit helpt bij het minder eten. Vaak wordt dorst verward voor honger.

Dit artikel kan niet het advies van een arts vervangen, een gezonde levensstijl en het innemen van de dagelijkse hoeveelheid van groente, fruit en de benodigde calorieën is hierbij onmisbaar.

*1 <http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2010/12/09/mental-imagery-a-new-weight-loss-tool>

*2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3268700/>