

Tips voor als je niet meer afvalt

Soms lijkt het alsof de weegschaal je ergste vijand is. Je doet je best maar je ziet te weinig resultaat. Hier een paar tips:



Succesvol
Afvallen
Instituut

Wandelen.

1 uur per dag

Als je elke dag een uur wandelt zet je je verbranding aan en dit effect blijft een dag lang. Liefst in de morgen.



Schrijf op wat je eet en drinkt.

Bewustworden van wat je precies eet en drinkt op een dag is de sleutel tot succes!



Voldoende ontspanning .

Teveel stress leidt tot meer honger door het stresshormoon cortisol. Belangrijk om goed te relaxen dus!



Let op hoeveel je drinkt

Soms lijkt het of je honger hebt maar dan heb je eigenlijk dorst.

Begin bij het opstaan al met jezelf te hydrateren en drink een groot glas water of thee. Zet een kan of grote fles water neer en drink deze op gedurende de dag. Maak lekkerder met limoen munt of komkommer!



Eet je voldoende groente?

250 gram of meer is de aanbevolen hoeveelheid. Mensen denken vaak voldoende te eten maar is het ook zo? Je zou het eens een week kunnen bijhouden.



Heb je dagelijks ontlasting?

Wanneer je anders gaat eten kan je ontlastingspatroon verstoord raken. Je hebt een opgezette buik bijvoorbeeld. Neem dan probiotica zoals yakult, wandel dagelijks minimaal een half uur en zorg voor voldoende vocht en groente. Als je darmen weer goed werken val je beter af!



Een buddy voor je body

Het is lastig om alleen af te vallen. Zoek een buddy voor moeilijke momenten, liefst iemand die wat sportiever is dan jij! Of nog beter kan je een sportgroep vinden?

