



Een handvol tips om af te vallen

Er zijn veel zaken van invloed op ons gewicht. Wanneer je wat wilt afvallen is het verstandig om dat geleidelijk te doen, op een manier die blijvend is vol te houden. Zo voorkom je een jojo-effect. Dat betekent dat je gevarieerd moet eten en met smaak moet eten, dus altijd aanpassen aan je persoonlijke voorkeuren.

Wij noemen een aantal factoren die van belang zijn, met tips hoe je deze factoren kunt beïnvloeden:

1. De kwaliteit van de slaap; slechte slapers worden makkelijk zwaarder;
2. De soort darmbacteriën die je bij je draagt, je 'microbioom';
3. Energieverbranding, door bewegen en door verandering van het 'vetschort, het omentum majus;
4. Energie-intake; geen crash dieet, maar verstandiger koolhydraten en veel vezels uit groenten;
5. alcoholgebruik

1. De kwaliteit van de slaap

Aan de Vrije Universiteit in Amsterdam wordt veel onderzoek gedaan naar de invloed van temperatuur op de diepte van de slaap. Vooral vrouwen worden vroeg wakker vanwege hun lage lichaamstemperatuur. Door een extra ochtendjas of dunne deken met wat gewicht over het dekbed te leggen en bedsokken te dragen zal de slaap waarschijnlijk dieper worden. Ook geluid kan een belangrijke rol spelen bij het vroeg wakker worden. Oordopjes kunnen hierin een groot verschil maken. Hierbij is het belangrijk om te weten dat de gehoorgang wat naar voren/beneden loopt. Door het oordopje (Hema) tot een staafje te draaien is het tot aan het trommelvlies in te brengen en zet het vervolgens uit waardoor er geen hinder is van een uitwendig gedeelte.

2. De soort darmbacteriën: het microbioom

Probiotica gebruiken. In een Canadees onderzoek bleken mensen die een bepaald probioticum gebruikten (de *Lactobacillus rhamnosus*) tijdens het volgen van een dieet veel meer af te vallen dan mensen die een placebo gebruikten met hetzelfde dieet. (5,2 kg versus 2,6 kg in 12 weken tijd; dit verschil bleek ook na de 12 weken aan te houden)

3. Energieverbranding

Benut beweegmomenten (trap in plaats van lift).

Veel wandelen blijkt net zo door te werken als inspannender manieren van sporten.

Wat adviezen om met minimale inspanning meer vetverbranding te bereiken:

- Buikspieren 5 keer per dag 30 x aanspannen: hierdoor veranderen 'witte' vetcellen in het vetschort, die energie opslaan, in 'bruine' vetcellen, die calorieën verbranden.
- 's ochtends in de badkamer –op de plaats- 200-250 stappen flink actief hollen
- de thermostaat 1 graad lager; hierdoor ontstaan meer bruine vetcellen, welke calorieën verbranden.

4. Energie-intake

ontbijt:	havermoutvlokken met cranberries en/of notenmix met yoghurt (of halfvolle melk in de magnetron, 1 minuut op vol vermogen verwarmen); alternatief: havermoutmuesli
tussendoortje:	Griekse yoghurt met nog niet rijpe banaan of appel
lunch:	grote salade met kruiden (verse bieslook en/of koriander, dille), tomaatjes, olijven, granaatappelpitjes en een eiwitten-bron (tonijn met mayo, honinggeitenkaas, paté, enz.) met wat zelfgemaakte dressing; alternatief omelet met roerbakgroenten of roggecrackers (Fjord) rijstwafels
tussendoortje:	stuk fruit, eventueel handje nootjes/ amandelen
avondeten:	vooral verse groente opscheppen; liefst geen pasta's of aardappelen. Alternatief: zoete aardappelen, rijst, pasta van dunne gegrilde aubergineplakjes . Minder rood vlees eten, vooral vis en kip. Olijfolie gebruiken.
20 uur	kopje koffie
voor het slapen:	appel in Griekse yoghurt
daarnaast	Ongeveer 2 liter vocht/ dag; jodium aanvullen (belangrijk! bv met Kelp of jodiumtabletten) Vitamine D3 3000 i.e. per dag

5. Alcoholgebruik

Iedere alcoholconsumptie levert ongeveer 70 kcal aan energie, en draagt daarmee 10 gr gewicht op de weegschaal.

Alcohol is een stof waarvan je in gewicht aankomt omdat het zorgt voor een vertraagd metabolisme en de afbraak van vetcellen tegengaat.

Creëer eventueel een stok achter de deur: de huisarts en assistentes kunnen een keer per bijvoorbeeld zes weken wegen en even meedenken. Succes!