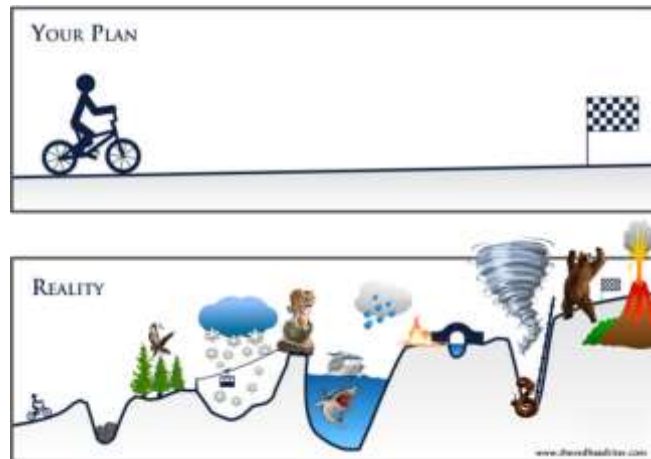


Een topstart maken met afvallen

Wat leuk dat je deze PDF hebt gedownload! Zeer waarschijnlijk wil jij afvallen en daar gaat dit documentje je zeker bij helpen.

Als diëtiste heb ik ruim ervaring met het begeleiden van mensen naar een ideaal gewicht. Ik vind het een leuke uitdaging om mensen hierin te coachen. Afvallen lijkt heel simpel maar er komt meer bij kijken dan alleen minder snoepen. Op dit plaatje beeld het perfect uit:



Met dit documentje maak je in ieder geval een topstart en ben je goed voorbereid bent op wat gaat komen. Wat je krijgt is:

Logboek voor bijhouden resultaten

Deze vind je onder de titel 'Wat ben je mooi vandaag'. Ik wilde er geen 'Logboek' boven zetten omdat we tevreden mogen zijn over onszelf. We kunnen vaak zo kritisch zijn naar onszelf. Zeker als het gaat om het cijfertje op de weegschaal. **Jij bent zoveel meer dan dat.** En ja, natuurlijk is gezond afvallen goed. Maar doe dat ook op een lieve manier naar jezelf.

Maaltijdplanner

Verleidingen heb je overal. Onderweg, in de keuken, op televisie, op visite etc. etc. Wanneer je echter een schema maakt met wat je die dag gaat eten dan lukt het je veel beter om stand te houden.

10 Tips om een topstart te maken met afvallen

Oké en dan nu vliegend van start met de 10 tips. Deze tips pas ik ook allemaal toe tijdens begeleiding bij afvallen.

Mocht je vragen hebben of denk je hierna, 'goh, ik zou toch eens advies / coaching willen', aarzel dan niet. Neem contact op en dan plannen we gauw een afspraakje.

Ik wens je veel plezier en succes!!

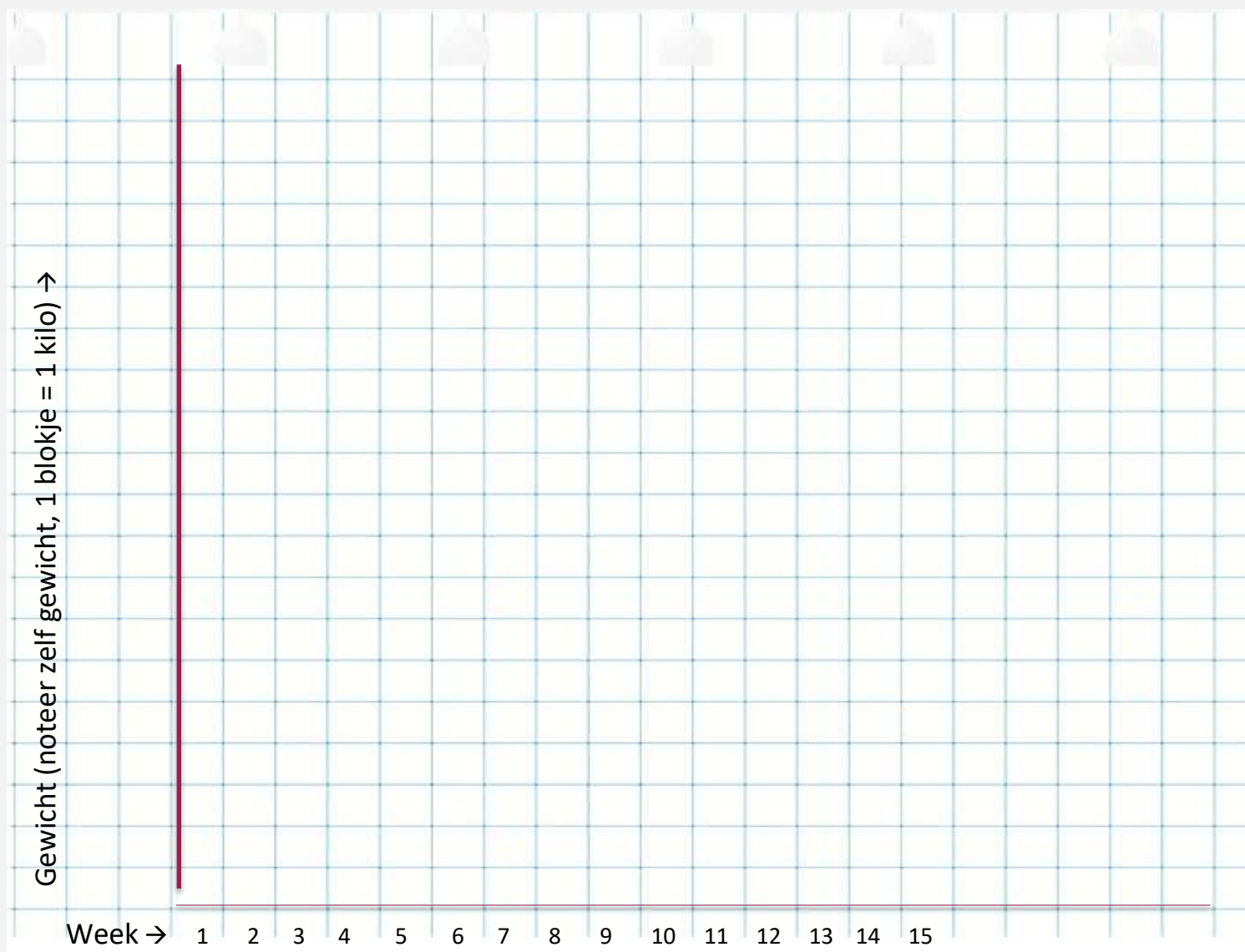
Floor Klaassen
Diëtiste



Wat ben je mooi vandaag!

(en gister trouwens ook ;-)

Week	Datum	Gewicht	Vet%	Spier KG	Middel omtrek	Resultaat
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



Maaltijd Planner

Week _____

Datum _____

Maandag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Dinsdag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Woensdag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Donderdag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Vrijdag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Zaterdag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Zondag

ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor:

Notities

Maak een topstart met afvallen

1

Hak je doel in stukjes

Je zult vast een ideaal gewicht in gedachten hebben. Wanneer je veel moet afvallen dan kan dit demotiverend zijn. Hak je grote doel in stukjes, zo ervaar je sneller succes! 15 kilo wordt bijvoorbeeld 5 keer een stapje van 3 kilo. Dat geeft wat meer vertrouwen is het niet? ;-)

Bedenk waarvoor je wilt afvallen

Je doel is afvallen, maar wat is je achterliggende doel? Meer energie? Meer zelfvertrouwen? Betere gezondheid? Het is belangrijk dat je voor jezelf helder hebt waarom je iets wilt. Afvallen is eigenlijk alleen een manier om je wens te vervullen. Door steeds verder te vragen waarom je iets wilt kom je bij je echte doel.

2

3

Stap voor stap

Radicaal het roer omgooien hebben we allemaal wel eens geprobeerd maar dit werkt niet. In ieder geval niet op lange termijn. Het geeft frustratie en maakt je relatie met gezond eten er ook niet beter op. Kies voor kleine realistische stappen en breid dit elke week weer iets uit. Zo kun je het veel beter volhouden en voorkom je het jojo effect.

Ben verleidingen een stap voor

Wanneer we de deur uit gaan komen we veel verleidingen tegen. Heb je een gezond tussendoortje bij op station of heb je al goed gegeten voordat je naar een feestje gaat, dan kun je deze verleidingen beter aan.

4

5

Drie keer per dag groenten

Groenten geven vezels voor een voller gevoel, vitaminen en mineralen. Probeer drie keer per dag groenten te eten zoals: bij de warme maaltijd, de lunch en ook tussendoor.

Maaltijdplanner

Gebruik de maaltijdplanner om een paar dagen of een week vooruit te plannen wat je wilt eten. Kies tevens voor magere en koolhydraatarmere maaltijden. Maak aan de hand hiervan een boodschappenlijstje. (boodschappenlijstje ook een goeie ;-)) Wedden dat het een stuk makkelijker gaat?

6

7

Zorg voor een stabiele bloedsuiker spiegel

Wanneer je een stabiele bloedsuikerspiegel hebt heb je meer energie, minder honger en ook minder zoete trek. Ideaal dus, als je af wilt vallen. Zorg dat je matigt met koolhydraten en vooral langzame koolhydraten eet zoals volkoren producten en snelle suikers laat staan.

70% voeding 30% beweging

Bij afvallen gaat het gemiddeld om 70% voeding en 30% beweging. Nu lijkt 30% weinig maar is toch echt wel nodig. Het zorgt niet alleen voor een betere vetverbranding maar ook dat je je sterker en fitter gaat voelen. Waar zou jij wat extra's kunnen bewegen in je dagelijks leven?

8

9

Vind steun / coaching

Je hoeft het zeker niet alleen te doen. Zoek een goede vriend/vriendin, je partner of familie om het over je afvallen te hebben op momenten dat het even tegen zit. Maar ook om je successen mee te delen.

Regelmatig evalueren

Terugval komt vaak doordat we er niet meer bewust mee bezig zijn. Daarom is regelmatig evalueren belangrijk. Stel met jezelf een periode om weer even stil te staan bij je proces. Hoeveel ben je afgevallen? Wat gaat er goed? Wat kan beter en hoe? Nieuwe doelen stellen. Lukt dit niet alleen, maak dan een afspraak met de diëtist, die kan je hierbij het beste helpen.

10

Krijg op maat gemaakt voedingsadvies en persoonlijke coaching

Floor Klaassen, Diëtiste bij Eetwijs heeft ruim ervaring met het begeleiden van mensen naar een ideale gewicht. Je krijgt na een **uitgebreide intake** een **persoonlijk dagmenu** met vele **variatie** mogelijkheden. Ook krijg je een **voedingslijst** waarin de producten zijn onderverdeeld in voorkeur, middenweg en uitzondering. Tot slot krijg je ook nog het recepten **E-boek**, **meetlint** en **notitieboekje**.

Tijdens de vervolg consulten zullen we je vorderingen meten (gewicht, vet%, spier% en wanneer je wilt middelmotrek). Tevens wordt jij optimaal gecoacht zodat we stap voor stap jou ideale gewicht bereiken.

Stuur me een berichtje of bel me als je een afspraak wilt maken dan zien we elkaar snel!



Floor Klaassen
Diëtiste