

HET LANGZAAM-AAN-DIEET GRATIS



COVER NOT
AVAILABLE



-
-
-
-
-
-
-

Auteur: Gerbrand van Hout
Aantal pagina's: 95 pagina's
Verschijningsdatum: 2003-11-15
Uitgever: Schuyt
EAN: 9789060976388
Taal: nl
Link:
[Download hier](#)

Zorg altijd voor ontbijt, lunch en diner zodat je niet gaat snacken, en eet met aandacht. Bijvoorbeeld door langzaam te kauwen. Kijk niet puur naar de grammetjes, maar juist ook het type eten heeft zijn uitwerking op het aantal calorieën dat je binnenkrijgt. Sla eten over met veel verzadigde vetten en te veel koolhydraten. Een goede basis is als men als basis de Schijf van Vijf neemt. Let op: vermijd ongezonde tussendoortjes en schrijf op wat je elke dag eet. Via sites zoals leukerecepten. Kom in beweging! Door meer te bewegen wordt afvallen pas echt leuk en beperkt je het jojo-effect. Uitgangspunt is 60 minuten bewegen per dag. Schrik niet, dit is vrij eenvoudig: neem deel aan actieve uitstapjes en parkeer de auto wat verder weg.

Daarnaast kun je kiezen voor de sportschool. Dankzij krachttraining en cardio ga je vet verbranden en ga je nog sneller afvallen. Kan ik op gewicht komen zonder dieet? Ja, je kunt in Wenum Wiesel afvallen zonder een bepaald dieet te gebruiken. Daarbij moet je stukje bij beetje gezonder leven. De kernwaarden zijn minder Kcal binnen krijgen, eten naar de Schijf van Vijf en natuurlijk meer bewegen. Zodoende ga je gegarandeerd gewichtsverlies realiseren. Extra inzicht: vermijd zoveel mogelijk suiker, drink veel water, eet met aandacht en zet je auto verder weg op de parkeerplaats. Daardoor zul je een gezonde levensstijl creëren dat je eenvoudig kunt volhouden. Welk dieet is het beste? Er is niet 1 dieet dat altijd de beste resultaten geeft.

Start met een persoonlijk eetpatroon wat bijdraagt aan verlies van gewicht zonder dat je tekort hebt aan bepaalde voedingsstoffen. Is een crashdieet wel zo gezond? Het voordeel is dat je snel afvalt, van toch wel 5,0 kg in een paar dagen. Het is dus geen duurzame oplossing! Vergoed de zorgverzekering een diëtist? Dieetadvies in hoef je niet helemaal zelf te betalen, het wordt deels gedekt door o. Het huidige beleid: jaarlijks tot 3 consults van 60 minuten. Normaal gesproken kun je rekenen op 6 gesprekken. Goed om te weten: het wordt in mindering gebracht op je eigen risico. Dit is niet het geval als er sprake is van zorg dat past binnen de ketenzorg zoals COPD, of diabetes. Is snel afvallen een verantwoorde manier? Gezond lijnen heeft tijd nodig. Heb jij een voedingsschema met calorietekorten? Dan val je grofweg een halve kilo per week af. Reken dus niet op meer dan 2 kilogram. Dit is geen vaststaand feit en kan wisselen per persoon. Ga je voor nog minder calorieën?

Je krijgt een gebrek aan vezels, vitamines en mineralen en je lichaam gaat spierweefsel afbreken en dus geen vet. Ga dus afvallen op een gezond tempo. Als je denkt dat je niet meer kunt afvallen, dan kan het helpen om je dagelijkse favoriete dranken te vervangen door water bron. Voor alle koffieliefhebbers heb ik goed nieuws! Koffie drinken helpt in de strijd tegen overgewicht bron. Koffie heeft een licht stimulerend effect op de stofwisseling en is tevens rijk aan antioxidanten. Bovendien is zwarte koffie zonder toevoegingen als melk en suiker ideaal voor gewichtsverlies omdat het geen calorieën bevat. Groene thee is misschien wel het gezondste drankje op aarde. Het zit vol met antioxidanten, vitamines en mineralen. Daarnaast bevat groene thee bevat ook natuurlijke cafeïne. Ideaal voor vetverbranding dus. Maar daarmee zou je het drankje eigenlijk te kort doen. Groene thee is ook goed voor de huid, het geheugen en verlaagt het risico op kanker bij zowel mannen als vrouwen bron, bron.

Als het gaat om afvallen dan heeft groene thee net als koffie een licht stimulerende werking op de stofwisseling. Diverse studies tonen aan dat groene thee leidt tot een vermindering van lichaamsvet, met name rondom de buik bron. Op vet na is alcohol de meest energierijke voedingsstof, met 7 calorieën per gram. Alcohol levert weliswaar energie, maar je hebt er helemaal niets aan.

Met name bier is een echte caloriebom en regelmatig bier drinken kan leiden tot gewichtstoename bron. Het beste advies is daarom om tijdens een dieet geen alcohol te drinken. Als je dat moeilijk vindt, dan is het verstandig om het in ieder geval bij gedestilleerde dranken zoals wodka te houden. Eventueel gemengd met niet-calorische dranken. Bier, wijn en andere zoete alcoholische dranken zijn zeer hoog in calorieën en kun je om die reden dan ook het beste vermijden. Een glaasje wijn of een flesje bier drinken op zijn tijd kan helemaal geen kwaad, maar iedere avond grote hoeveelheden alcohol wegwerken is slecht voor de gezondheid en kan het proces van afvallen saboteren bron. Als afvallen niet meer lukt, dan kan het zijn dat je nog steeds teveel koolhydraten eet.

In dat geval kan het verstandig zijn om te starten met een koolhydraatarm dieet. Het koolhydraatarm dieet is niet alleen makkelijker vol te houden, het is ook veel effectiever dan een vetarm dieet. Verschillende studies hebben aangetoond dat je met een koolhydraatarm dieet 2 tot 3 keer zoveel afvalt dan met een vetvrij dieet bron, bron. Met een koolhydraatarm dieet beperk je het aantal koolhydraten in je voeding drastisch. Denk dan aan enkelvoudige koolhydraten zoals pasta en wit brood. Dit dieet zit hoog in eiwitten en gezonde groenten. Het lijkt misschien lastig om uit eten te gaan of bij vrienden met een koolhydraatarm dieet. Dat valt best mee. De meeste restaurants in Nederland hebben een koolhydraatarme maaltijd op hun menu staan. Eiwitrijke voeding helpt je in belangrijke mate om gewicht te verliezen en het kwijtraken van overtollig buikvet. Een hoog eiwitdieet kent vele voordelen als het gaat om afvallen. Dit komt onder andere doordat eiwitrijke voeding het hongerhormoon ghreline onderdrukt.

Daardoor ben je makkelijker in staat om weer gewicht te verliezen als je een plateau hebt bereikt. Eet het liefst vlees van dieren die bewegen rennen, zwemmen en vliegen, want die bevatten veel meer eiwitten. Eieren Gevogelte kip, kalkoen Mager vlees rund, lam, wild Vette vis zalm, tonijn, makreel, forel, haring, kabeljauw, tong, garnalen Zelfs een eenvoudig ontbijt met alleen eieren heeft al een krachtig effect op de eetlust bron. Je weet nu wat je te doen staat; het opschroeven van je dagelijkse eiwitinname als je het gevoel hebt dat je niet meer afvalt. Doe mijn gratis dieet test en ontdek welke dieet voor jou het meeste resultaat oplevert Wil je succes maar wil je je tijd niet verspillen aan diëten die niet passen bij jouw situatie?

Met al mijn kennis en ervaring heb ik een korte test ontwikkeld. De uitslag geeft je een dieet dat het beste past bij jouw situatie, jouw persoonlijkheid en jouw behoeften. Hiermee vergroot je je kansen op een succesvol dieetproces, zonder jojo-effect of andere vervelende bijeffecten. Ga naar de test en ontdek welke dieet het beste bij jou past »». Heb een vraag over groene thee je hebt zoveel merken, welke is de beste en mag het ook een combi zijn bijv.

Groene thee citrus? Ik wil minder vlees eten en koolhydraat arm. Staan er dus ook genoeg vegetarische recepten in dit boek? Jouw reactie. Hoi, ik ben drs. Oscar Helm en in de afgelopen jaren heb ik duizenden mensen geholpen naar een gezonder gewicht en betere gezondheid. Wil jij je kennis over afvallen testen? Een lekker en afwisselend afslank weekmenu met 7 ontbijt-, 7 lunch- en 5 diner recepten inclusief boodschappenlijstje. Deze site maakt gebruik van cookies, zodat wij je de best mogelijke gebruikerservaring kunnen bieden. Cookie-informatie wordt opgeslagen in je browser en voert functies uit zoals het herkennen wanneer je terugkeert naar onze site en helpt ons team om te begrijpen welke delen van de site je het meest interessant en nuttig vindt.

Strikt noodzakelijke cookie moet te allen tijde worden ingeschakeld, zodat we je voorkeuren voor cookie-instellingen kunnen opslaan. Als je deze cookie uitschakelt, kunnen we je voorkeuren niet opslaan. Dit betekent dat elke keer dat je deze site bezoekt het nodig is om cookies weer in te schakelen of uit te schakelen. Oscar Helm 3 reacties. In dit artikel over waarom je niet meer afvalt leer je onder andere: De beste tips om een gewichtsverlies plateau te doorbreken Wat je nooit moet doen als je niet meer afvalt Waarom je in sommige gevallen kunt aankomen als je bezig bent met afvallen Verschillende manieren om je metabolisme te verhogen Het meest gezonde drankje op aarde om vet te verbranden Een simpele test om te kijken of je last hebt van insulineresistentie. Maak jij onnodige fouten die het afvallen vertragen? Wil je een voorbeeld afslank weekmenu incl.

Hongeraanvallen Stemningswisselingen Wazig zien Concentratiestoornissen. Eieren Gevogelte kip, kalkoen Mager vlees rund, lam, wild Vette vis zalm, tonijn, makreel, forel, haring, kabeljauw, tong, garnalen. Andere interessante artikelen Wanneer is Gewichtsverlies Zorgelijk? Het is normaal dat je lichaamsgewicht gedurende het jaar wat schommelt. Behalve dat hennepzaad een goede bron [...]. Oscar Helm Afslankcoach, voedingsdeskundige, dieetpsycholoog en orthomoleculair therapeut MSc Oscar Helm is afslankcoach, voedingsdeskundige, dieetpsycholoog, orthomoleculair therapeut en bestseller-auteur. Begin bij het begin. Water drinken Drink veel water.

Water drinken bevordert de stofwisseling en helpt bij het verbranden van vet. Vind je gewoon water niet zo lekker? Dan kun je infused water drinken! Doe een aantal druppeltjes citroen in je glas en je krijgt onmiddellijk een andere smaak. Op tijd rechtstaan Sta recht of wandel rond als je ergens moet wachten. Wist je dat je 50 calorieën verbruikt als je 15 minuten rondwandelt? Stevig ontbijten Sla het ontbijt niet over. Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag en het zet de verbrandingsmotor van je lichaam in gang. Een stevig ontbijt met fruit, volkorenbrood en een zuivelproduct helpt je bij het afvallen. Potten blijven op het fornuis Zet je potten en pannen niet op tafel maar laat ze op het fornuis staan. Mensen zijn namelijk sneller geneigd om meer te eten als de kookpotten voor hun neus staan. Voldoende slapen Slaap 8 uur per nacht. Te weinig slaap maakt je moe en doet je sneller grijpen naar ongezonde voedingsmiddelen. Van te veel slaap word je dan weer lui en ga je minder bewegen.

Kruiden als smaakmaker De juiste kruiden kunnen vette sauzen vervangen zonder dat je gerecht aan smaak verliest. Ook dressings zijn een goed alternatief. Kook vooral zelf Ga niet te vaak uit eten en vermijd lunchen in de cafetaria van je werk. Wanneer je je eigen maaltijden thuis bereidt, heb je meer controle over de porties. Bovendien weet je op die manier perfect hoeveel calorieën jouw maaltijd bevat. Dit zal je helpen bij jouw doel om te vermageren. Weet wat je eet Hou een dieetdagboek bij. Schrijf dagelijks op wat je eet en je zal verstandig staan van de hoeveelheid voedsel die je dagelijks naar binnen speelt. Het bijhouden van een dieetdagboek zorgt ervoor dat je bewuster omgaat met eten en sneller afslankt. Niet te snel Eet langzaam. Pas na twintig minuten sturen je hersenen het signaal door dat je verzadigd bent.

Het geheim van relaxed, langzaam afvallen

Volgens van Hout zal je met dit dieet langzaam-aan leren eten en verander je langzaam-aan je eetpatroon waardoor je langzaam-aan zult afvallen. Neem de tijd voor een maaltijd Tijdens het eten is het belangrijk om af en toe even te wachten. Leg regelmatig het bestek even neer en neem bijvoorbeeld een slok water. Ook door het opscheppen van kleinere porties is het makkelijker om pauzes tijdens de maaltijd in te lassen.

Tel de happen Tel het aantal happen en slokken dat je neemt. Probeer dit langzaam aan te vermeerderen door de lat steeds wat hoger te leggen. Men kan dan bijvoorbeeld i. Of een glas limonade in 5 slokken leegdrinken i. Eet 'stevige' voedingsmiddelen Vezelrijk voedsel zoals volkorenproducten, rauwe groenten en fruit vergen veel tijd om op te kauwen. Hierdoor ga je vanzelf langzamer eten. Hierdoor ga je vanzelf minder eten per hap. Ook het eten opscheppen op een kleiner bord is beter, aangezien je dan gebruik maakt van kleinere porties en het lijkt ook alsof je meer eet. In het boek: langzaam aan dieet worden adviezen en praktische tips gegeven om bewuster om te gaan met voedsel. Het boek bevat tal van heerlijke recepten en leert je tevens rustig eten. Alleen leden van dietenlijst kunnen deze functie gebruiken. Wij respecteren je privacy en je emailadres wordt enkel gebruikt om je stem te verifiëren.

Deze wordt niet aan derde gegeven. Heb je over het dieet of dieetmethode ervaring of tips, of wil je gewoon je mening geven? Deel deze dan met andere leden op het voedingsforum. Op Dietenlijst. En op een klein. Zo eet je niet alleen langzamer, maar l. Smulweb Blog Je koekje bij de koffie. Als je te snel eet voel je je pas verzadigd na een flinke portie en heb je achteraf een vol en opgeblazen gevoel. Tel en turf! Vervolgens probeer je de lat steeds hoger te leggen. Bijvoorbeeld door stapsgewijs van zes naar tien happen per boterham te gaan of van vier naar acht slokken per glas. Neem de tijd Las zo veel mogelijk pauzes in tijdens je maaltijd.

Bijvoorbeeld door na elke hap je bestek even neer te leggen of een slokje te drinken. Of door meerdere kleine porties op te scheppen in plaats van in een keer een vol bord. Eet 'stevige' kost Als je zo veel mogelijk vezelrijk voedsel eet, ga je vanzelf langzamer eten. Volkorenproducten, rauwe groenten en fruit vergen nu eenmaal meer 'kauwwerk' en spoel je niet zomaar weg met een glaasje melk of fris. Gebruik 'dieetbestek' Door een kleinere vork of lepel te gebruiken neem je automatisch kleinere happen. En op een klein bord schep je minder grote porties dan op een groot bord. Houdt net zo lang vol totdat langzaam eten een gewoonte voor u is geworden. Langzaam eten kunnen we onszelf aanleren. Het is dus zaak om in het begin er heel bewust op te letten. Na een tijdje zal het meer vanzelf gaan. Wacht niet tot u honger heeft. Dat zorgt er voor dat u snel gaat eten en dat u meer zult eten dan nodig. Eet regelmatig, zo om de 2 of 3 uur. Begin niet aan een maaltijd als u gestrest bent.

Kom eerst even tot rust. Maak uw eten niet te fijn. Het is beter om het voedsel te kauwen. Het wordt dan met speeksel vermengd en dat zorgt er voor dat het eten al wat verteerd. Dit ontlast uw maag en darmen. Kies daarnaast voor stevig voedsel zoals vastkokende aardappels, draadjessvlees of wortels. Kauw langzaam: Hierdoor verteerd uw voedsel beter, heeft u sneller het gevoel vol te zitten en minder de neiging nog eens eten op te scheppen. Proef wat u eet: Wat voor smaak en structuur heeft uw eten? Eet van kleine borden met minder grote porties. In de praktijk blijkt dat u dan minder eet. Gebruik klein bestek, bijvoorbeeld kleuter bestek. Zo moet u wel rustiger eten. Laat u niet afleiden tijdens het eten door televisie of andere dingen. Afleiding zorgt er voor dat u gedachteloos eet. U zult dan meer en sneller eten.

Uw hersenen sturen geen sein dat uw maag vol zit, wanneer u afgeleid bent. Maak er een leuke en gezellige maaltijd van bijvoorbeeld met mooie borden en kaarslicht. Zorg dat u goed drinkt. Wanneer u een glas koel water drinkt voor het eten, heeft u een voller gevoel en zult u minder eten.

Neem geen slok drinken bij een hap eten. Dan spoelt u het eten weg. Dat is niet goed voor de vertering en u eet daardoor sneller. Lees verder Succesvol afslanken: Nooit meer diëten! Succesvol afslanken: Intuïtief afvallen Overgewicht: Volksziekte nummer 1 De Bodyband: thuis fitness voor een gezond lichaam! Zonder toestemming van de infoteur is vermenigvuldiging verboden. Deze informatie is van informatieve aard en geen vervanging voor professioneel medisch advies.

Gerelateerde artikelen Hardlopen: loop je slank! Hardlopen en joggen is een uitstekende vorm van sport om een paar kilo kwijt te raken. Vooral nu de zomer voor de deur s... Afvallen zonder honger Afvallen gaat vaak gepaard met honger, maar dit hoeft niet.

Dieetoverzicht - Eetgewoontes

Calorieën teller. Body Mass Index. Voedingswaardetabel app voor de smartphone. Water zuivert je lichaam Let op je voeding Eet met regelmaat Wees een doorzetter Beweeg je lichaam Ken je maten Drinken, drinken, drinken Val af, maar blijf eten De wekker is je vriend Van uitstel komt afstel Afvallen doe je niet alleen. Gesponsorde links. Cookie instellingen Calorielijst. Op Calorielijst gebruiken we: Functionele cookies. Deze cookies zijn noodzakelijk voor het functioneren van de website. Zo wordt er op calorielijst gebruikgemaakt van cookies om in te kunnen loggen. Via Google Analytics worden geanonimiseerd gegevens over het surfgedrag verzameld.

Zo kunnen wij zien hoe bezoekers zoals jij de website gebruiken en, op basis daarvan, de website verbeteren. Om advertenties te dienen, wordt een cookie van o. DoubleClick geplaatst. Deze cookie houdt geen surfgedrag en persoonlijke informatie bij en zorgt er alleen voor dat niet continue dezelfde advertenties worden getoond. Dit wordt ook wel een 'frequency cap' genoemd. Dieetoverzicht - Eetgewoontes Eetgewoonten zijn diëten die men voor langere tijd of zelfs voor heel het leven zal moeten volgen. Diëten Dieet Dieet omschrijving 10 weken slank plan. Alfa Dieet. Wordt bewust van voeding met het Alfa Dieet. Eten zoals onze voorouders het deden maakt u gezond en slanker. Het Alfa Dieet maakt gezond! Allen Carr methode. Allen Carr methode is zoals Allen Carr zelf zegt een anti-dieet. Men moet leren luisteren naar het lichaam en zo een nieuwe eetgewoonte aannemen. Anti-Aging Dieet. Het Anti-Aging Dieet werkt heel eenvoudig. Voedselkundigen wilden een concept ontwikkelen waarbij het verouderingsproces langzamer in gang wordt ge.

Verlies de overtollige kilo's met het appeldieet. Vetlagen raakt men tijdens het appeldieet kwijt en het vermindert het hongergevoel. Balans Slankclub. Balans Slankclub is afslanken in groepsverband op een gezonde en prettige manier. Balans Slankclub helpt u uw eetgewoonten te veranderen. Best Life Diet. Het bijbeldieet of het genesisdieet is gebaseerd op de bijbel. Het bijbeldieet is levensveranderend en men krijgt meer energie. Het bijbeldieet helpt. Welke voedingsmiddelen zijn goed voor het bloed? Het bloedgroep dieet geeft u hier het antwoord op.

Het bloedgroepdieet stimuleert de stofwisseling. Bodysense dieet. Luister naar uw lichaamssignalen met het bodysense dieet. U let op uw calorieën en suiker moet u zeker laten staan. Met deze methode kunt u in. Diplan concept. Door het diplan concept te volgen maakt u gebruik van een succesvolle aanpak voor gewichtsvermindering. Het diplan concept is geschikt voor volwassenen. Phil dieet. Afvallen met het Dr. Phil dieet is makkelijker dan u denkt. U moet het alleen durven. Het Dr. Phil dieet is gebaseerd op het veranderen van uw eetgedrag. Dukan Dieet. Fit for live dieet. Het dieet Fit for live is een natuurlijke manier om op uw steefgewicht te blijven. Het is een manier van leven door het lichaam te reinigen en zo gezo. Flavor Point Dieet. Afvallen met beperken van smaken.

Het flavor point dieet werkt met smaakthema's waardoor men 16 pond gewicht verliest in 12 weken. Get With The Program dieet. Get With The Program dieet is speciaal voor mensen die op lange termijn resultaat willen zien en zo hun eet- en leefgewoonten aanpassen. Gezond Verstanddieet. Het Gezond Verstanddieet werkt met enkele aandachtspunten; afvallen moet niet moeilijker gemaakt worden dan het al is en afvallen moet resultaat geven. GI dieet. Bij het GI dieet wordt gekeken naar voedingsmiddelen die met een laag GI-gehalte hebben. Door hier op te letten heeft uw minder last van schommelingen. GL dieet. Verandwoord afvallen? Het GL dieet is gezond en houdt het bloedsuikerspiegel op peil. Het GL dieet is het vervolg van het GI dieet. Happy Weight Plan. Happy Weight Plan is een dieetprogramma van 15 weken.

Alle aspecten van gezond leven en eten komen naar voren om zo gezond te kunnen afvallen. Het Dagdroomdieet. Het Dagdroomdieet voor het bewust worden van uw lichaam. Een cursus om uw lichaam te leren kennen en te accepteren en tegelijkertijd af te vallen. Het Dovemansorendieet. Het Langzaam Aan Dieet. Het Langzaam Aan Dieet voor het bewust worden van voeding en het langzaam leren eten. Pas uw eetgewoonten aan met het langzaam aan dieet en val af. Het Ware Dieet. Het Ware Dieet helpt bij het bewust worden van uw lichaam. Leer uw lichaam kennen en verlaat negatieve gevoelens wat helpt bij afvallen. Luister naar uw lichaam is wat immogenics u leert. Een op maat gemaakt voedingsadvies kan immogenics helpen de ultieme lifestyle te bereiken. Het blijkt zelfs zo moeilijk dat er een hulpmiddel op de markt is gebracht om u te helpen rustig te eten. Dat is het slimme bord, de eetmeet. De eetmeet De eetmeet is ontwikkeld door Lissa Kooijman. Het bestaat uit twee delen.

Het onderste deel is een aangepaste digitale weegschaal. Deze meet het gewicht van het bord erbovenop. Een microcontroller meet hoeveel elke hap weegt. Met die informatie worden ledlampjes aangestuurd. Deze beschijnen het porseleinen bord van onderen. De lampjes doven wanneer een volgende hap mag worden genomen. Het licht heeft een kaarslichteffect wat aantrekkelijk moet zijn. Het probleem met het bord is dat de lichtjes genegeerd kunnen worden. Het is op weinig mensen getest. Deze gingen daadwerkelijk langzamer eten. Maar dat kan komen omdat het een nieuwheid is. Tussen onze oren Het idee van zon bord is natuurlijk slim gevonden, maar het is eigenlijk symptoombestrijding.

Uiteindelijk zit het snelle eten tussen onze oren. We denken dat we er niets aan kunnen doen, maar wij moeten zelf de discipline op leren brengen om rustiger te gaan eten. Tips Omdat wij rustig eten moeilijk vinden, kan het best veel moeite kosten om er aan te wennen om rustig te eten. Om u te helpen, kunt u onderstaande tips gebruiken. Houdt net zo lang vol totdat langzaam eten een gewoonte voor u is geworden. Langzaam eten kunnen we onszelf aanleren. Het is dus zaak om in het begin er heel bewust op te letten. Na een tijdje zal het meer vanzelf gaan. Wacht niet tot u honger heeft. Dat zorgt er voor dat u snel gaat eten en dat u meer zult eten dan nodig. Eet regelmatig, zo om de 2 of 3 uur. Begin niet aan een maaltijd als u gestrest bent. Kom eerst even tot rust. Maak uw eten niet te fijn. Het is beter om het voedsel te kauwen. Het wordt dan met speeksel vermengd en dat zorgt er voor dat het eten al wat verteerd.

Dit ontlast uw maag en darmen. Kies daarnaast voor stevig voedsel zoals vastkokende aardappels, draadjesvlees of wortels. Kauw langzaam

Hierdoor verteerd uw voedsel beter, heeft u sneller het gevoel vol te zitten en minder de neiging nog eens eten op te scheppen. Proef wat u eet: Wat voor smaak en structuur heeft uw eten? Eet van kleine borden met minder grote porties. In de praktijk blijkt dat u dan minder eet. Gebruik klein bestek, bijvoorbeeld kleuter bestek. Zo moet u wel rustiger eten. Laat u niet afleiden tijdens het eten door televisie of andere dingen. Afleiding zorgt er voor dat u gedachteloos eet. U zult dan meer en sneller eten. Uw hersenen sturen geen sein dat uw maag vol zit, wanneer u afgeleid bent. Maak er een leuke en gezellige maaltijd van bijvoorbeeld met mooie borden en kaarslicht. Zorg dat u goed drinkt. Wanneer u een glas koel water drinkt voor het eten, heeft u een voller gevoel en zult u minder eten. Neem geen slok drinken bij een hap eten.

Dan spoelt u het eten weg. Dat is niet goed voor de vertering en u eet daardoor sneller. Lees verder Succesvol afslanken: Nooit meer diëten! Succesvol afslanken: Intutief afvallen Overgewicht: Volksziekte nummer 1 De Bodyband: thuis fitness voor een gezond lichaam! Zonder toestemming van de infoteur is vermenigvuldiging verboden. Deze informatie is van informatieve aard en geen vervanging voor professioneel medisch advies. Gerelateerde artikelen Hardlopen: loop je slank! Hardlopen en joggen is een uitstekende vorm van sport om een paar kilo kwijt te raken. Vooral nu de zomer voor de deur s...

[The Killer Burger Cookbook : When Your Mouth Is Full, No One Can Hear You Scream.pdf](#)