



De feestdagen zijn weer achter de rug. De oliebolletjes, kerstkransjes, champagne en andere lekkernijen liggen achter ons. Het is tijd om de gezonde levensstijl (weer) te verwelkomen. Voor de één makkelijker dan voor de ander, maar met de juiste tips, goede motivatie en een beetje doorzettingsvermogen kan iedereen gedag zeggen tegen deze kilo's.

Tekst: Franca Grimbergen

Geen ongezonde tussendoortjes

Misschien wel het belangrijkste van alles: probeer minder te snoepen. Neem in plaats van een koekje bij de koffie een stuk fruit. Vervang je glas cola door een kopje thee of een glas water. Laat de zak chips in de kast liggen en kies voor een handje ongezouten noten. Vind je dit lastig? Doe het dan in stappen. Drink je dagelijks drie glazen cola? Maak hier dan één glas per dag van. Natuurlijk moet het minder snoepen wel leuk blijven. Spreek met jezelf af dat je in het weekend mag zondigen. Zo blijft je doel haalbaar en kun je uitkijken naar iets lekkers.

Geniet van eten

Hoe sneller je eet, hoe meer je eet. Let er bij het eten op dat je geniet van elke hap en langzaam kauwt. Dit zorgt er niet alleen voor dat je minder eet, maar ook nog eens intens geniet van je eten. Hoe fijn is het als je die ene keer in de week mag zondigen en je twee keer zo lang doet over het opeten van je overheerlijke stukje chocolade.

Bewegen is key

Naast gezond eten is bewegen een belangrijk onderdeel van gezond afvallen. Door te sporten kun je calorieën verbranden. Begin bijvoorbeeld eens met hardlopen. Een eenvoudige manier om gewicht te verliezen. Niet zo'n fan van hardlopen? Neem dan eens een kijkje in de sportschool en doe mee met een groepsles. Toch liever thuis sporten? Dat kan natuurlijk ook. YouTube staat vol met effectieve workout-filmpjes.

Fiets of wandel

Heb jij het sporten niet in je zitten, geef de moed dan niet op. Je kunt ook op andere manieren aan je dagelijkse beweging komen. Als de mogelijkheid er is, neem dan in plaats van de auto de fiets naar het werk of de supermarkt. Kies in plaats van de lift de trap en maak na het avondeten eens een wandeling. Niet geheel onbelangrijk: ook huishoudelijke taken als stofzuigen, ramen zemen en opruimen zijn een goede workout. Al deze kleine dingen dragen bij aan dat uurtje bewegen dat je per dag nodig hebt.

Hulpjes

Heb je een steuntje in de rug nodig om je gezonde levensstijl vol te houden? Kijk of er meer mensen in je omgeving zijn die hun levensstijl willen aanpassen. Samen iets volhouden is altijd makkelijker dan alleen. Je kunt elkaar motiveren door elkaar te vertellen hoe het gaat en elkaar te steunen op de momenten dat het iets minder gaat. En op onze pagina App Nieuws vind je leuke apps die je helpen bij het bewegen.

Yes you can!

Al deze tips zijn een steuntje in de rug. Toch zul je het uiteindelijk zelf moeten doen. Geloof in jezelf en stel doelen op. Spreek voor jezelf een streefgewicht af en werk hier langzaam naar toe. Het maakt niet uit als je een maand geen kilo's verliest, het gaat erom dat je het op een gezonde manier doet die voor jezelf haalbaar is. Als dit eenmaal lukt, dan kun je alleen maar trots op jezelf zijn. Zolang je maar ergens in gelooft, lukt het ook. Succes!