

## Wat kan je doen als het afvallen stil lijkt te staan?

Veel mensen zijn bezig met afvallen. Nou zijn we hier al bezig met gezond eten, en je bent vast al wel lekker aan het bewegen, maar soms kan je het gevoel hebben dat het afvallen even stil staat. Een goede vuistregel (voor alles in het leven) is dat als dat wat je op dit moment doet niet meer werkt, je iets anders moet proberen. Om je te helpen, staan hier een aantal punten op een rijtje waar je mee aan de slag kunt gaan:



### Gevarieerd eten

Op het moment dat je iedere dag hetzelfde eet en altijd hetzelfde rondje door het park rent, gaat je lijf wennen. Gevarieerd eten om je lichaam scherp en alert te houden is daarom essentieel. Wat eet je op dit moment? Grijp je iedere dag naar het zelfde ontbijt of zit je anderzijds in een makkelijke snackroutine? Maak niet alleen dagelijks verschillende gerechten met andere ingrediënten klaar, maar varieer ook je portiegrootte. Daarnaast hebben vezels een zeer positief effect op je stofwisseling dus zorg ervoor dat je dagelijks genoeg fruit, maar vooral rauwe groenten eet. Snack op paprika's, tomaatjes, komkommers of wortels met eventueel een humus dipje en stoom je andere groenten lichtjes in plaats van ze dood te koken.

### Daag je lichaam uit

Gevarieerd bewegen is minstens zo belangrijk. Daag je lichaam op sportief vlak uit. De basis van een goede stofwisseling luidt: bewegen, bewegen, bewegen. De valkuil is echter dat hiermee niet een uurtje in de sportschool na je werk wordt bedoeld. Om je stofwisseling merkbaar te verhogen zul je een manier moeten verzinnen om de hele dag actiever te zijn. Een beetje zoals de eerdere moderne mensen dit duizenden jaren geleden vóór de komst van comfortabele zitbanken, televisies en auto's waren. Wist je dat teveel zitten of anderzijds weinig bewegen de effecten van een uurtje sporten praktisch volledig teniet kan doen?

## Lees dit staand

Niet alleen is stilzitten (zoals je tijdens het televisiekijken doet) een van de meest passieve dingen die je kunt doen (kauwgom kauwen verbrandt meer calorieën), maar uit recente onderzoeken blijkt ook dat wanneer je langere periodes achtereen zit, je lichaam gaat werken op een manier die niet goed voor je is. Het enzym lipoproteïne lipase bijvoorbeeld, speelt een belangrijke rol in de verwerking van vetten. Het wordt (onder andere) in je spieren aangemaakt, maar dan moeten ze wel vaak genoeg in beweging zijn. In onderzoeken op ratten bleek dat het enzym alleen werd aangemaakt in de beenspieren als deze actief (lees; vaak) werden bewogen. Met andere woorden; als je het grootste gedeelte van de dag zittend of anderzijds inactief doorbrengt vertraagt je stofwisseling dusdanig dat een uurtje flink zweten in de sportschool niet genoeg effect meer heeft.



## Tikkertje

Beweging is dus essentieel. Kijk daarom goed naar je huidige manier van leven. Waar kun je nog meer beweging inbouwen? Wat kun je anders doen? Kun je wat vaker de fiets nemen of nog beter, gaan lopen? Staand telefoneren? Tikkertje spelen met de kinderen? Sommige mensen met een bureaubaan verwisselen hun bureaustoel zelfs voor een fitnessbal. Om in balans te blijven span je onwillekeurig continu meerdere spieren aan. Of ze zetten de printer bewust een kantoorverdieping hoger. Alle beetjes helpen. Spiertraining (gewichtheffen) is ook bijzonder effectief. Spieren verbranden meer calorieën dan vet, dus hoe meer je je spieren traint, hoe meer je verbrandt, ook in rusttoestand. Met andere woorden, verzin zoveel mogelijk manieren om vaak en gevarieerd te bewegen en zo je stofwisseling op te porren.



## Andere verbrandingsversnellers:

- *Sla geen maaltijden over*, zeker niet je ontbijt en eet 5 tot 6 kleinere maaltijden verspreid over de dag in plaats van de standaard 3 keer je bord vol te laden.
- *Drink voldoende water*. Circa 8 glazen water per dag, omdat de verbrandingsfuncties van je lichaam voldoende water nodig hebben om goed te werken.
- *Ga direct na het ontwaken een rondje joggen*. Je schildklier is een belangrijke klier om 's morgens te activeren. Een snelle twintig minuten in de ochtenduur zorgt ervoor dat deze klier de productie van hormonen die je metabolisme reguleren opschroeft en zo je stofwisseling voor de rest van de dag een tandje hoger zet.
- *Wees veel buiten*. Bewegen in de frisse buitenlucht wakkert je stofwisseling nog meer aan dan sporten in een sportschool doet.
- *Heb plezier*. Hartelijk lachen en geanimeerd bezig zijn verlicht niet alleen gevoelens van stress, maar verhoogt tegelijkertijd je stofwisseling met een paar procent. Als dat geen goed excuus is...