

Ik beweeg veel, let op mijn voeding, maar val niet af.... Hoe kan dat?!

Deze vraag krijg ik, zeker in deze tijd, best geregeld.

Je hebt de beslissing gemaakt:

‘Nu ga ik het anders doen, er moet iets gebeuren’.

Elke dag ben je aan het wandelen, fietsen of thuis aan het trainen.

Naar de sportschool kunnen we immers niet...

Je let op je voeding, je maakt bereid gezonde maaltijden en laat de ongezonde snacks staan. Ondanks de stappen die je hebt gezet, is er niets te zien op de weegschaal. Nou ja, niet wat je gewenst had te zien tenminste.

Een eenduidige oorzaak is soms niet direct aan te wijzen.

Feit is dat je op welke manier dan ook geen calorie tekort weet te creëren.

Wanneer je namelijk een calorietekort creëert, zal je gaan afvallen.

Hieronder beschrijf ik een aantal mogelijke oorzaken.

Je beweegt meer maar...

Je hebt het aantal beweeg minuten per dag aardig omhoog weten te brengen.

TOP! Doordat je extra bent gaan bewegen, heb je ook meer trek gekregen.

Daar zit de valkuil. *Met dat uurtje fietsen heb ik zeker wel deze stroopwafel verdient, of deze mars of heerlijke sandwich met...*

In 5 minuten heb je niet alleen de calorieën aangevuld die je had verbrand, maar heb je er ook extra bij gegeten. Ai... zonde.

Probeer niet meer te gaan eten, nu je meer gaat bewegen.

Ennn, wellicht kun je NOG meer bewegen. Tips heb ik al in een eerder artikel beschreven, maar denk aan; lopend naar de winkels, een rondje lopen in je lunchpauze, s’ avonds na het eten een avondwandeling etc.

Je hebt geen inzicht in je voedingsinname

Het creëren van een calorietekort begint met het inzicht krijgen in je eigen voedingsinname. Hoeveel calorieën krijg je per dag binnen? En in welke verhouding? Wanneer je een calorietekort gaat creëren, omdat je wilt afvallen, zal je in vet willen afvallen en niet in spier. Belangrijk is om dan een hoger percentage eiwitten te eten dan je wellicht deed. De eiwitten zullen dienen als ‘beschermer’ van je eigen spieren. Inzicht in je voedingsinname krijg je door een voedingsdagboek bij te houden. Dit kun je eenvoudig met verschillende apps doen. De app geeft ook gelijk een overzicht in de verhouding koolhydraten, eiwitten en vetten. HANDIG!

Soms erg confronterend om inzicht te krijgen in je eigen voedingsgedrag.

Je dacht wellicht dat je ongeveer 2000 kcal nuttigde, dit blijken er 3000 te zijn.

Oeps... Waar ligt dit aan? Waarschijnlijk zijn tussendoortjes, sausjes, (fris)dranken en/of toetjes te boosdoeners. Een glas drinken (dan heb ik het niet eens over alcohol) telt al snel 80-100 kcal... Niet handig nu de buitentemperatuur weer toeneemt.

Waar valt winst te behalen?

Probeer zelf kritisch te kijken of vraag iemand om hulp.

Belangrijk bij het inzicht krijgen in je eigen voedingsgedrag is eerlijkheid.

Had je ingevoerd dat je één koekje had, terwijl dit er drie waren?

Of was je (bewust) de sausjes vergeten in te voeren?

Wie houd je voor de gek?Alleen jezelf.

Als jij wilt afvallen, zal je dus eerlijk moeten zijn tegen jezelf.

Tip: Wanneer je weet wat je calorie-inname nu is, kun je beginnen met

‘experimenteren’. Ja je leest het goed, afvallen is immers één groot

experiment. Ieder zijn lichaam reageert anders. Probeer de eerste 2-3 weken

200 calorieën per dag minder te nuttigen. Ga niet elke dag op de weegschaal

staan, maar kijk na 2-3 weken naar het resultaat. Ben je niets afgevallen?

Dan ga je weer je calorie-inname met 200 calorieën verlagen.

Herhaal dit zo vaak nodig.

Uiteraard is mijn advies dat je niet je boterhammen gaat laten staan zodat je

wel dat koekje kunt eten. Wees realistisch en verstandig. Ik denk dat iedereen

wel weet wat gezonde voeding is die je lichaam nodig heeft om te

functioneren. Vind je het toch lastig om te schrappen in je voeding,

vraag dan om hulp en/of advies.

Niet alleen voeding/beweging heeft invloed op je gewicht

Naast voeding en beweging, hebben stress en slapen invloed op je gewicht.

Stress en een tekort aan slaap zorgt voor een verstoring in je

hormoonhuishouding (Cortisol aanmaak), met als mogelijke gevolgen;

vreetbuien, vetopslag rondom de buik en dus gewichtstoename..

Ga na waardoor je mogelijk stress ervaart en probeer je slaap te

optimaliseren.

De weegschaal is niet altijd de juiste graadmeter

Het getal op de weegschaal is iets waar je helemaal op gefocust kunt zijn.

Maar dit is niet altijd de beste graadmeter. Immers je lichaamssamenstelling

verandert bijvoorbeeld door extra training (spieraanmaak / vetafbraak).

Spieren wegen meer dan vet. Ondanks dat het getal op de weegschaal niets in

positieve zin verandert, kan er weldegelijk in jouw lichaam veel veranderen.

Een vetpercentagemeting, omvangmeting of kritische blik in de spiegel kan

deze veranderingen wel zichtbaar maken.

Kortom, wees geduldig, houd vol, wees eerlijk en doe je best!