

16 TIPS OM BLIJVEND AF TE VALLEN



SYLVIA VAN WILLIGEN,
GEWICHTSCONSULENTE EN LIFE COACH
WWW.SYLVIAVANWILLIGEN.NL

Over Sylvia

Mijn serieuze interesse in voeding en beweging ontstond in 2010. De aanleiding was de aankondiging van mijn dochter dat ik oma zou worden. Op mijn 41^e zou ik mijn eerste kleinkind in mijn armen mogen nemen. Ik was zo ontzettend blij!

Maar het zette me ook aan het denken.

Als kind was ik slank, mager zelfs. Op mijn 17^e begon ik zwaarder te worden. Je kunt allerlei redenen opgeven: ik had de bouw van mijn moeder, de pil zorgde voor de extra kilo's, noem maar op. Weet je wat de échte reden was? Ik snoepte te veel. Mars was mijn favoriet. Elke dag kocht ik bij de bakker zo'n overheerlijke Mars. Drop was, en is, bij mij niet veilig. Door elke dag een Mars en de zakken drop werd ik zwaarder.

Mijn wens was om op jonge leeftijd moeder te mogen worden. "Voor mijn 20^e wil ik een kindje", riep ik al vanaf een jaar of 12. En mijn wens is uitgekomen. Ik was 4 dagen 19 jaar toen ik mijn dochter in mijn armen sloot.

Daar ging een periode van 9 maanden misselijkheid en overgeven aan vooraf. Wat ben ik ziek geweest! Ik liep onder controle in het ziekenhuis, omdat mijn baby "mij opat". Ik woog nog 48 kilo toen mijn dochter geboren was.

Het duurde twee jaar voordat ik weer normaal kon eten, zonder dat mijn maag protesteerde. Na twee jaar had ik weer een gezond gewicht van 53 kilogram behaald.

Op mijn 26^e was het noodzakelijk dat ik medicatie ging gebruiken. Eén van de bijwerkingen van de medicatie was "gewichtstoename", volgens de bijsluiter. De bijsluiter had gelijk. Het getal op de weegschaal ging sneller omhoog dat mijn brein aankon. Ik kwam in een negatieve spiraal terecht. Ik had constant honger van de medicatie, ik had mijn eetbuien niet onder controle, ik kwam in gewicht aan en dat zorgde voor een negatief zelfbeeld. Huilend stond ik in de paskamer als ik weer een grotere maat kleding moest kopen. Eten werd mijn vijand. Ik kon niet meer genieten van eten. Ik had het gevoel dat elke hap die ik nam op mijn lichaam vastplakte en nooit meer los zou laten.

Na tien jaar doorsukkelen besloot ik, in overleg met mijn arts, te stoppen met de medicatie. Door het stoppen met de medicatie voelde ik me stukken beter, maar mijn overtollige kilo's bleven zitten waar ze zaten. Ik was vastbesloten de strijd tegen de kilo's aan te gaan en mijn oude figuur terug te krijgen. Mijn dieet bestond uit "nauwelijks eten". **Ik viel 17 kilogram af!**

Zoals je waarschijnlijk wel raadt, kwamen de kilo's er weer aan nadat ik voorzichtig weer begon te eten. Langzaam maar zeker bereikte ik weer het gewicht waar ik diep ongelukkig van werd. ik had niet de puf om wéér maandenlang op een houtje te bijten. En sporten kwam op dat moment niet in mijn woordenboek voor.

Totdat mijn dochter mij vertelde ik oma zou worden. Ik mocht een jonge oma worden. Ik heb er bewust voor gekozen om jong moeder te worden. En nu had ik ook het geluk dat ik jong oma mocht worden. Ik vond dat ik mijn kleinkind een fitte oma moest geven. Een oma die fit genoeg is om met hem of haar te voetballen of touwtje te springen.

Genetisch gezien lijk ik op mijn moeder. Ik heb dezelfde ronde vormen. Ik heb mijn moeder haar hele leven lang dezelfde vicieuze cirkel zien doorlopen. Lijnen > afvallen > blij zijn > normaal eten > aankomen > gefrustreerd worden > en weer een nieuwe lijnpoging ondernemen.

Dat wilde ik dus niet. Het moest toch anders kunnen!

Die andere manier heb ik gevonden. Vijf jaar lang heb ik mij verdiept, en zelfs gespecialiseerd, in voeding en beweging. Maar ook in de psychische factoren die bij afvallen komen kijken. **Afvallen is zoveel meer dan minder eten.**

Afvallen is "**geen dieet volgen**". Afvallen is "**niet wéér een lijnpoging ondernemen**".

Afvallen is onder andere "**gewoontes veranderen**", "**andere keuzes maken**", "**goed voor jezelf zorgen**", "**ontspannen**".

Afvallen is geen tijdelijke actie. **Afvallen is een proces.** Om jou goed te kunnen begeleiden heb ik de opleidingen gewichtsconsulent, fitness trainer, life coach en slaapcoach gevolgd.

Feit is: als je blijvend af wilt vallen, moet er structureel iets veranderen. Bij elk mens moet er iets anders veranderen. De oorzaken van het overgewicht zijn bij iedereen anders. De oplossing is daarom ook voor iedereen anders.

Wat wel voor iedereen geldt:

“als je niets verandert, verandert er niets”

“de oplossing ligt in jezelf”

De tips die ik je in die e-book geef, zijn bekend bij jou. Dat weet ik zeker. Iedereen die af wil vallen, weet wat hij/zij moet doen om af te vallen. Maar we doen het niet! Waarom niet?

We hebben de wilskracht om af te vallen. Dat hebben we bewezen. Maar afvallen op wilskracht leidt niet tot een blijvend resultaat. **Afvallen op wilskracht leidt tot een tijdelijk resultaat.**

Mensen die blijvend afvallen

- veranderen ongezonde gewoontes in gezonde gewoontes
- herkennen verleidingen
- hebben slimme trucs om met verleidingen om te gaan

Nu ga jij ook **blijvende resultaten** behalen. De tips die in dit e-book staan, ga je werkelijk toepassen. Je gaat van deze tips **nieuwe gewoontes** maken. Stapje voor stapje ga jij oude gewoontes vervangen voor nieuwe gewoontes. Je maakt nieuwe afspraken met jezelf. Elke week zet je een stap in de goede richting.

Stappenplan

- Lees het e-book op je gemak door
- Markeer de tips die je al in je dagelijkse leven toepast. De tips die je nu toepast, zijn “gewoon” voor je. Zo ga je van de andere tips ook een “gewoonte” maken
- Geef de overige tips een cijfer: 1 tot en met bijvoorbeeld 8. Het cijfers 1 geef je aan de tip die je als eerste toe wilt passen. Het cijfer 8 krijgt de tip die je als laatste toe wilt passen
- Vanaf vandaag pas je tip 1 toe in je dagelijkse leven
- Vanaf volgende week, op dezelfde dag, pas je tip 2 toe in je dagelijkse leven
- De week erop is tip nummer 3 aan de beurt, enz. enz.

Zo verandert jouw huidige leefstijl stapje voor stapje in een gezonde(re) leefstijl en zul je op een gezonde manier afvallen.



Stap #1

De eerste stap klinkt heel simpel: **"eet en drink geen producten waarvan je weet dat ze ongezond zijn, zoals snoep, koek, chips, patat, snacks en frisdrank."** Die ongezonde producten worden in de fabriek gemaakt en zitten vol met verborgen suikers en/of verkeerde vetten. Deze producten maken je dik, maar ze zijn zó ontzettend lekker. We houden een dieet niet vol, juist omdat we onszelf veel verbieden. Maak met jezelf de afspraak wanneer je wél iets ongezonds mag. Bijvoorbeeld op vrijdagavond een halve reep chocolade of op zaterdagmiddag een frietje. Gun jezelf zo nu en dan iets ongezonds, maar leer jezelf aan dat je voornamelijk uit de bovenste rij eet.



Stap #2

Drink geen alcohol. Tijdens de afvalfase is het verstandig om geen alcohol te drinken. Als je je streefgewicht hebt behaald, mag je af en toe weer een glaasje nuttigen. Besluit je toch alcohol te drinken, neem dan de consequenties voor lief. Je zult minder goed afvallen!



Stap #3

Eet je kilocalorieën, drink ze niet. Als je kilocalorieën drinkt, krijg je ongemerkt te veel binnen, waardoor je aankomt. Daarnaast gaan er in veel gevallen belangrijke voedingsstoffen verloren. Zo gaan er vezels verloren als je sinaasappels uitperst.



Stap #4

Gebruik geen producten met meer dan 5 gram suiker per 100 gram product. Als je je boodschappen doet, let hier dan goed op. Je zult verbaasd zijn hoeveel producten je niet langer wilt kopen.

Gemiddelde voedingswaarde		per / pour
Valeurs nutritionnelles moyennes		100 ml
Energie	114 kJ / 27 kcal	
Vetten / Matières grasses	1,2 g	
waarvan / dont		
• verzadigde vetzuren / acides gras saturés	0,2 g	
Koolhydraten / Glucides	1,6 g	
waarvan / dont		
• suikers / sucres	1,4 g	
Vezels / Fibres alimentaires	0,9 g	
Eiwitten / Protéines	2,1 g	
Zout / Sel	0,11 g	
Vitamines / Vitamines:		
• D	0,75 µg*	
• riboflavine (B2)	0,21 mg*	
• B12	0,38 µg*	
Mineralen / Sels minéraux:		
• calcium	120 mg*	
* = 15% van de voedingswaardereferenties / des valeurs nutritionnelles de référence		
Lactose	0 g	
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene / Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)		
1L = 5 x 200 ml		

Stap #5

Vul je bord voor de helft met groente, voor een kwart met aardappelen, rijst of macaroni en voor een kwart met vlees of vis.

Stap #6

Eet van een kleiner bord. Hoe groter je bord, hoe meer je eet.

Stap #7

Houd er rekening mee dat het 20 minuten duurt voordat je hersenen het signaal krijgen dat je voldoende hebt gegeten. Schep dus niet te snel een tweede bord eten op.



Stap #8

Ons lichaam heeft behoefte aan veel water. Leer jezelf aan om veel water te drinken. Drink een groot glas water als je opstaat, als je naar bed gaat en bij elke maaltijd. Dan heb je al 5 grote glazen te pakken.

Een glas water voor het eten, stilt ook je honger. Je maag is uiteindelijk al gedeeltelijk gevuld.

Neem een glas water als je trek krijgt in iets lekkers. Poets eventueel eerst je tanden en neem dan een glas water.



Stap #9

Gebruik uitsluitend volkoren producten in plaats van witte producten. Bijvoorbeeld volkorenbrood, bruin stokbrood, volkorenmacaroni en spaghetti. Niet lekker? Wen langzaam aan de smaak door bijvoorbeeld een beetje volkorenmacaroni met witte macaroni te mengen. Doe er telkens meer volkorenmacaroni bij totdat je volledig volkoren eet.



Stap #10

Lees het etiket op het brood voordat je het koopt. De regel "hoe bruiner het brood, hoe gezonder het is" gaat niet op.

Volkorenbrood is gemaakt van volkorentarwemeel. Als het brood gemaakt is van tarwebloem, is het geen volkorenbrood. Hoe bruin het brood ook is. Kijk dus goed op de verpakking.



Stap #11

Eet twee stuks fruit op een dag. Let goed op welk soort fruit je kiest. Aardbeien bevatten een stuk minder suiker dan een mango. Als je twee mango's op een dag eet, krijg je te veel suiker binnen om af te vallen. Ben je geabonneerd op TIM? Via mijn [website](#) kun je je aanmelden voor **Gratis Tips over Afvallen en Voeding**. In week 11 worden de fruitsuikers besproken.

Stap #12

Eet minstens 250 gram, het liefst 400 gram, groenten per dag. Wees creatief: maak een groentesoep, eet een salade bij je lunch, neem groente als tussendoortje



Stap #13

Eet elke dag 25 gram noten, bijvoorbeeld ongezouten amandelen, cashewnoten. Noten zitten vol met gezonde vetten, maar bevatten daardoor ook veel kilocalorieën. Houd je aan de 25 gram per dag. Borrelnootjes vallen niet onder "gezonde noten".



Stap #14

Plan je eetmomenten.

Ontbijt als een koning, lunch als een keizer en dineer als een bedelaar.

Drie eetmomenten is in principe voldoende. Neem een gezond tussendoortje:

- als je zwaar werk hebt
- als je gesport hebt en je lichaam heeft behoefte aan herstelvoeding
- als je zin hebt om te snoeien.

"Voed het lichaam, vul het niet"

Stap #15

Zorg dagelijks voor voldoende beweging. Kies een bewegingsvorm die je leuk vindt. Ga je bijvoorbeeld 3 keer per week een uur zwemmen, maak de andere vier dagen dan een stevige wandeling. Tijdens de eerste fase is dagelijks een uur bewegen noodzakelijk om af te vallen. Heb je veel overgewicht, beweeg dan dagelijks 90 minuten.



Stap #16

Zorg voor voldoende ontspanning en voldoende slaap. Stress is een factor die je belemmert in je afvalproces. Vermijd stress!!!



Hulp nodig?

Heb je hulp nodig bij het afvallen? Ik kan je op verschillende manier online ondersteunen

- ik kan je tips geven op je [huidige voedingspatroon](#). Jij vult een week lang een voedingsdagboek in en ik geef je tips waarmee je direct aan de slag kunt
- je ontvangt van mij [elke week een weekmenu](#) op basis van jouw energiebehoefte. Ik reken voor je uit hoeveel je per dag kunt eten om op een gezonde manier af te

vallen. Daarna ontvang je van mij elke week een weekmenu met recepten. De recepten zijn simpel te bereiden en de producten zijn gewoon verkrijgbaar in de supermarkt

- je kunt mijn [online videotraining](#) volgen. 5 weken lang ontvang je informatie over voeding en afvallen. Elke dag maak je een opdracht. Met deze videotraining verander jij stapje voor stapje je leefstijl en zul jij een blijvend gezond gewicht behalen én behouden
- een [online afvalprogramma](#) met de kracht van persoonlijke aandacht. Dit programma is gebaseerd op de "ik mag alles eten"-methode van Gewichtsconsulenten Nederland. Aan de hand van dit werkboek gaan we samen aan de slag om onder andere jouw valkuilen te herkennen en jou nieuwe gewoontes aan te leren.

"Afvallen is meer dan minder eten"

Social Media

Volg je mij al



op



en

Ik wens je heel veel succes op jouw weg naar een gezonde(re) leefstijl!

Groetjes,

Sylvia

Alle publicaties en uitingen van Sylvia van Willigen, Gewichtsconsulente en Life Coach zijn beschermd door auteursrecht en andere intellectuele eigendomsrechten. Behalve voor eigen gebruik en niet commercieel gebruik, mag niets uit deze publicaties en uitingen op welke manier dan ook verveelvoudigd, gekopieerd of op een andere manier openbaar worden gemaakt, zonder dat Sylvia van Willigen, Gewichtsconsulente en Life Coach daar schriftelijke toestemming voor heeft gegeven.