

43 tips voor optimaal vetverlies!

Created by fatloss expert Danny Hut

1. Het allerbelangrijkste om af te vallen en wat altijd leidend is: een negatieve energiebalans. Dit betekent dat je minder calorieën moet binnen krijgen dan je lichaam nodig heeft.
2. Bereken jouw negatieve energiebalans om af te vallen hier: <https://www.itsyouagainstyou.nl/caloriebehoefte-berekenen>
3. Je doel is om af te vallen. Daarom is het belangrijk dat je erachter komt hoeveel calorieën jij op een dag eet. Download een applicatie op je telefoon om dit bij te houden. Myfitnesspal of Fatsecret.
4. Zorg ervoor dat je je voeding afweegt met een keukenweegschaal.
5. Drink zo min mogelijk je calorieën, focus meer op je calorieën eten.
6. Kijk uit voor verborgen calorieën: olijfolie/bakboter, pindakaas, sauzen en dressings, melk, suiker voor in de koffie of het koekje die je erbij neemt.
7. Focus je op calorieën en blijf eten zoals je nu ook doet en verander met de tijd het volgende:
8. Zorg ervoor dat je 1.8 gram eiwit x je eigen lichaamsgewicht per dag eet.
9. Voldoende eiwitten voorkomt spierverlies en eiwitrijke voeding vult goed je maag. Eiwitten zitten in: kip, vlees, vis, eieren, kwark, (Griekse) yoghurt en kaas etc.
10. Koolhydraten en vetten mogen elke dag verschillen en hoef je niet op te letten.
11. Koolhydraten zijn niet slecht en zal juist bijdragen aan het volhouden.
12. Suiker kun je blijven eten en je wordt er niet dik van.
13. Van vet word je niet vet.
14. Op welk tijdstip en hoe vaak je op een dag eet doet er niet toe.
15. Maak een weekplanning aan het begin van de week. Wat ga je elke dag eten? Schrijf alles in detail uit er verwerk dit gelijk in de applicatie. Structuur geeft vrijheid.
16. Eet 80% van de tijd "gezond" en je mag 20% van de tijd eten wat je maar wilt.
17. Blijf vooral je favoriete voeding eten. (Negatieve energiebalans doet er toe)
18. Je kunt met mate alcohol blijven drinken. (Negatieve energiebalans doet er toe)
19. Je kunt met je gezin mee eten, uit eten en naar een verjaardag blijven gaan zonder je schuldig te voelen. (Negatieve energiebalans doet er toe)
20. Eet volume voedsel zoals: watermeloen, aardbeien, soep en magere kwark. (veel volume met weinig calorieën).
21. Eet 30-40 gram vezels per dag. Dit kun je doen door:
22. Eet 2 stuks of 200 gram fruit naar keuze.
23. Eet 2 porties (2x 200 gram) groente naar keuze of 1 grote salade elke dag.
24. Ga volkoren producten eten: brood, pasta, zilverliesrijst, wraps etc.
25. Drink voor en na elke maaltijd een glas water. Ideaal is per 25 kg die je weegt 1 liter water drinken.
26. Het maakt niet uit als je een keer over je dag calorieën komt. Het gaat uiteindelijk om je week calorieën. Je kunt dit altijd recht zetten. 7
27. Je zal het niet elke dag perfect doen en dat hoeft ook niet.
28. Weeg jezelf elke dag op een lege maag. Elke zondag tel je alle wegingen bij elkaar op en deel je het door 7 (wegingen). Dit is je echte gewicht. De week daarna en de weken daarna doe je hetzelfde en vergelijk de weekgemiddelden.
29. De weegschaal gaat elke dag schommelen. Zelfs na een goede dag gaat die omhoog. Negeer het.
Meet elke week je buik en taille omtrek en vergelijk.
30. Neem de eerste dag van de maand progressie foto's en vergelijk.
31. 500 gram afvallen per week is echt fantastisch.

32. Zorg voor 7-8 uren slaap per nacht.
33. Wandel elke dag minstens 10-20 minuten
34. Doe 3 keer per week aan krachttraining om spierverlies tegen te gaan, om er beter uit te zien, sterker te worden en je beter te voelen.
35. Heb een trainingsplan die je kunt volgen. Zonder plan doe je maar wat.
36. Houd je trainingsprogressie bij in een boekje of met een app als Rep Count.
37. Focus op het beter worden met krachttraining. Elke week 0,5 kilo meer of 1 herhaling meer kunnen doen dan de week ervoor. Dit gaat niet altijd lukken. Maar geef niet op.
38. Spierpijn is geen teken dat je spieren groeien.
39. Je zal niet elke week gemotiveerd zijn om te sporten. Iets is altijd beter dan niets.
40. De calorieën die je hebt verbrand kan je niet extra eten boven op je calorie budget.
41. De reden om te sporten is niet om calorieën te verbranden. Maar om sterker te worden, mobiliteit en conditieverbetering.
42. De sleutel tot vetverlies succes in een notendop:
Vind een duurzame en plezierige manier om CONSISTENT voor een LANGE PERIODE minder calorieën tot je te nemen dan je verbrand terwijl je voldoende eiwitten binnenkrijgt, voldoende water drinkt, slaapt, groente en fruit eet. Doe CONSISTENT aan krachttraining voor een LANGE PERIODE met de focus op elke week beter worden en voeg cardio toe als je dit leuk vindt!

Wil jij 10-30 kg vetmassa verliezen zonder je favoriete voeding op te geven en terug te vallen in oude gewoontes? Neem dan een kijkje op www.thefatlossjourney.nl

