

19 JANUARI

Afslanken is niet makkelijk en vergt de nodige motivatie. Als je niet gemotiveerd bent lukt afslanken niet en is de kans groot dat je doel niet wordt bereikt. Deze motivatie is zo belangrijk omdat er meerdere malen per dag keuzes gemaakt moeten worden. Je hebt motivatie nodig om door te zetten en jouw veranderingen in eet- en leefgedrag vol te houden. Als je volhoudt zullen deze veranderingen uiteindelijk een automatisme worden.

Afvallen is keihard werken, met genoeg motivatie gaat jou dit lukken!

Hoe blijf je gemotiveerd?

- Houd je doel voor ogen. Creëer een duidelijk beeld van wat de reden is dat je wilt afvallen. Vergeet nooit de vele voordelen die gewichtsverlies met zich mee zal brengen. Schrijf dit voor jezelf op en hang ergens op in huis, zodat je er vaak aan herinnerd wordt.
- Bedenk hoeveel extra energie je krijgt, hoeveel meer je kunt doen.
- Zorg dat je met overzichtelijke stappen vooruitgang boekt. Het is lastig gemotiveerd te blijven wanneer je verwacht in een korte periode het ideale gewicht te halen.
- Blijf realistisch. Houd je doel voor ogen en verdeel dit in kleine subdoelen.
- Gun jezelf de tijd om af te vallen. Alles wat de moeite waard is, kost tijd. Niet alles hoeft morgen bereikt te zijn, ook niet volgende week. Realiseer dat sommige dingen langer duren.
- Wat je er in jaren hebt aan gegeten, kan er niet binnen een week weer vanaf zijn.

Om af te vallen zijn structuur en regelmaat heel belangrijk. Zeker in het begin van een nieuwe levenswijze kan er niet altijd op het hongergevoel vertrouwd worden. Er moeten beslissingen genomen worden. Wat heeft het lichaam nodig om goed te functioneren?

Het is belangrijk dat iemand die wil afvallen goed organiseert wat hij/zij eet zonder zichzelf te kort te doen. Vasthouden aan eigen gemaakte afspraken is een must.

Keuzes maken is een van de belangrijkste basisvaardigheden. Keuzes maken over voeding is niet makkelijk. Toch is dit uiteraard erg belangrijk. Je mag alles eten, maar er moeten wel keuzes gemaakt worden. Er wordt gezocht naar goede alternatieven.

Denk aan:

- Spaghetti -> volkoren spaghetti
- Koek -> banaan
- Chips -> ongezouten noten
- Ice tea -> gewone thee
- Vla -> vers fruit
- Pindakaas -> 100% pindakaas

Sandra 