

# 7 JANUARI

Zal ik je eens een geheimpje vertellen?

Ik wilde al jaren 5 kilo afvallen en heb echt van alles geprobeerd En ineens was ik er echt helemaal klaar mee en dacht ik "dit moet toch ook anders kunnen?!" En zo moeilijk moet dat toch niet zijn.

Door meer te gaan eten overdag, waardoor je je eigen stofwisseling verhoogt en je lichaam automatisch op een hoger tempo vet gaat vetbranden! En door andere keuzes te maken.

Nee dit is geen grapje!

De meeste mensen eten overdag veel te weinig, omdat ze druk zijn OF omdat ze denken dat ze op die manier het makkelijkste afvallen OF ze durven soms niks meer te eten.

Dan kom je 's avonds thuis van je werk en dan begint het...honger!! Mmm, lekker even wat snacken voor het avondeten en dan nog eens een royale portie avondeten naar binnen werken! Oh ja en 's avonds heb je eigenlijk ook nog zin in iets lekkers! Herkenbaar? Ja hè. Je moet juist méér eten! Of in ieder geval genoeg.

Belangrijk wordt om overdag meer te gaan eten, vooral in de ochtend!

Begin al eens met meer te ontbijten dan je gewend bent, dit geeft je lichaam meteen al een boost. Dat is zeker even wennen.

Jij gaat je lichaam trainen om meer honger te hebben, door elke dag steeds een beetje meer te eten in de ochtend.

Je gaat en meer honger krijgen en je gaat afvallen. Je gaat 's avonds juist geen honger meer hebben, want je mag overdag lekker eten! JA als jij honger hebt dan mag je eten...sterker nog je MOET eten om je stofwisseling hoog te houden. Probeer iedere 2 à 2 ½ uur iets te eten.

Doordat je nu overdag genoeg eet, heb je 's avonds nog maar nauwelijks honger, waardoor je geen behoefte meer hebt aan zo'n groot bord avondeten. Ook de enorme drang naar zoet na het eten zal afnemen en je kunt dingen veel makkelijker weerstaan. Je mag best nog wat lekkers pakken 's avonds, maar je zult de behoefte minder hebben... Je kunt je nagerecht nog doorschuiven naar een uurtje later. En daarna heb je geen behoefte meer om te eten.

Naast het feit dat je al verzadigd bent doordat je meer eet overdag, zal ook je suikerspiegel veel meer in balans komen, omdat de voeding anders verdeeld wordt over de dag. Als je suikerspiegel meer in balans komt neemt automatisch de drang naar zoet af!

Hoe weet je nu hoeveel je lichaam minimaal nodig heeft om sowieso te kunnen functioneren? Dat wil zeggen je hart laten kloppen, ademen, je bloed rondpompen, nadenken en je stofwisseling op gang brengen, we noemen dit het basaalmetabolisme.

## BEREKENEN VAN JE ENERGIEVERBRUIK

De meest gebruikte methode is de Harris & Benedict formule. Deze ziet er als volgt uit:

*Mannen:* Basaalmetabolisme =  $88.362 + (13.397 \times \text{gewicht in kg}) + (4.799 \times \text{lengte in cm}) - (5.677 \times \text{leeftijd in jaren})$

*Vrouwen:* Basaalmetabolisme =  $447.593 + (9.247 \times \text{gewicht in kg}) + (3.098 \times \text{lengte in cm}) - (4.330 \times \text{leeftijd in jaren})$

Met deze berekening bepaal je je basaalmetabolisme, oftewel jouw energieverbruik in rust. Omdat je nooit helemaal in rust bent, moet je dit vermenigvuldigen met een PAL-waarde voor lichamelijke activiteit. Hieronder zie je de PAL-waarden die door de Gezondheidsraad zijn vastgesteld in 2001.

PAL 1,2 = Hele dag zitten of liggen

PAL 1,4-1,5 = Zittend werk met weinig beweging in vrije tijd

PAL 1,6-1,7 = Wisselend zitten en lopend werk en weinig beweging in vrije tijd

PAL 1,8-1,9 = Staand werk

PAL 2,0-2,4 = Veel inspanning tijdens werk en in de vrije tijd.

Wat je doet om je energiebehoefte te berekenen, is je basaalmetabolisme vermenigvuldigen met je PAL-waarde. een voorbeeld: iemand weegt 66kg, is 172cm en 30 jaar. Schat nu je PAL-waarde (want het is altijd een schatting).

Basaalmetabolisme =  $447,593 + (9,247 \times 66) + (3,098 \times 172) - (4,330 \times 30)$

Basaalmetabolisme =  $447,593 + 610,302 + 532,856 - 129,9 = 1460,9 \text{ kcal}$

Energiebehoefte =  $1460,9 \times 1,4 = 2045,26 \text{ kcal}$

Volgens deze berekening zou deze persoon dus op niet sportdagen 2045 kcal moeten eten om op gewicht te blijven. Wanneer je gewicht wilt verliezen, zou je ongeveer 500 kcal minder kunnen eten, je zou dan 0,5 kg per week kunnen afvallen.

Succes weer!!

*Sandra* 