



13 tips om je kcal doel makkelijker vol te houden!

Een voedingsplan volgen met als doel gewicht te verliezen kan lastig zijn. Dit is absoluut normaal, je lichaam krijgt minder energie binnen dan het nodig heeft en dit merk jij. Hieronder enkele tips hoe je dit proces toch een stuk makkelijker kunt maken.

1

Eet traag en bewust (veel kauwen, neem kleine happen etc.).

2

Probeer smakelijke producten (chips, chocolade, snoep, kaas...) zoveel mogelijk te vermijden. Alhoewel je dit KAN en MAG eten zolang jij je kcal en macronutriënten doelen maar behaalt, maakt dit het lastiger om jouw nieuwe eetpatroon consequent vol te houden. Haal deze producten ook niet in huis als de verleiding anders te groot wordt.

3

Realiseer dat je bovenstaande producten wel MAG eten, dit besef en de daarna bewuste keuze van jou om deze alsnog niet te eten zorgt ervoor dat je minder extreem hunkert naar deze producten.

4

Op voorhand maken van voedingsplan voor een dag (= duidelijkheid en focus).

5

Kies magere/kcal-arme varianten van product(groepen). Bv. Cola Zero i.p.v. Cola; kip i.p.v. spek; magere melk i.p.v. volle melk zero spaghetti (Action) i.p.v. gewone spaghetti.

6

Vermijd eten op restaurant (meten/inschatting van kcal/macronutriënten zeer lastig). Natuurlijk is het geen groot probleem als dit sporadisch gebeurt, maar probeer dit te beperken om het jezelf makkelijker te maken.

7

Prepareer meerderen maaltijden op voorhand ('meal prep'). Dit geeft gemak en houvast.

8

Zorg voor regelmaat en vastigheid. Eet bv. op vaste tijdstippen, eet dezelfde maaltijden.

9

Drink voldoende water (of thee of zero frisdrank).

- Minstens 2L per dag
- Drink voor-, tijdens en na elke maaltijd een groot glas.
- Voldaan gevoel (ook belangrijk voor fysieke prestaties en de algemene gezondheid).

10

Eet voldoende groenten.

- Veel volume, weinig kcal (registreer deze echter wel nauwkeurig met applicaties zoals 'Yazio').
- Voldaan gevoel.
- Groente als snack (komkommer, paprika, wortel, tomaatjes, selderij, bloemkool...).

11

Kauw kauwgom.

- Hoger kcal verbruik.
- Vermindering hongergevoel.

12

Maak gebruik van kleinere borden/kommen/glazen...dit zorgt voor een voldaan gevoel, maar bij kleinere hoeveelheden voedsel.

13

Accepteer en omarm het hongergevoel. Honger is een onaangenaam gevoel, maar is het teken dat je lichaam in een energie (kcal) tekort zit en jij dus aan het afvallen bent. Honger is dus een indicatie dat je op weg bent naar het bereiken van je doel (indien je wilt afvallen).