

Het doel van dit boekje: je de strategieën aanreiken om vijf kilo kwijt te raken met professionele tips en adviezen die gebaseerd zijn op de meest recente wetenschappelijke gegevens. Wil je vermageren om er goed uit te zien op het strand, voor je gezondheid of om in je bruidsjurk te passen? Heb je, wat je motivatie ook is, een ambitieus afslankplan en wil je het graag volhouden? Dan heb je het juiste boek in handen. Ons superdieet, opgebouwd rond de inname van 1200 kcal per dag, gaat je hierbij helpen. Ik geef je eenvoudige en stressvrije tips en vooral gedetailleerde weekmenu's, die je zullen helpen om in een maand tijd gewicht te verliezen. Achter in het boekje vind je dertig recepten om nieuwe smaken te ontdekken en vooral snel en gezond te koken!



**EEN PAAR  
DEFINITIES**



## WAT JE MOET WETEN...

Er bestaat een hele vaktaal over diëten. Betekent dit dat je om gewicht te kunnen verliezen je hoofd moet volproppen met informatie? Nee, natuurlijk niet! Maar toch is het handig om een aantal basisbegrippen te kennen.

Tussen 85 en 90% van de mensen is één tot drie jaar na het volgen van een dieet weer op zijn oorspronkelijke gewicht (of weegt zelfs meer). Waarom? Ze hebben een aantal basisprincipes om hun gewoonten te veranderen niet gevolgd. En ze hebben dit boekje niet gekocht natuurlijk! In dit hoofdstuk leg ik je de basis uit, zodat je niet in de war zult raken en zonder verdere vragen kunt beginnen aan het praktijkgedeelte van dit boek. Een gezond gewicht, metingen, cosmetische kilo's: stuk voor stuk begrippen die eigenlijk helemaal niet zo ingewikkeld zijn.

➔ We zijn allemaal vertrouwd met de slogan 'minder eten, meer bewegen'. Was het maar zo simpel...

Overgewicht hebben is geen kwestie van zwakheid, een gebrek aan zelfbeheersing of motivatie. Het komt erop aan de juiste handvatten te vinden om je te begeleiden en je te steunen in het dagelijks leven. We hebben allemaal unieke en fantastische facetten, dus wees trots op jezelf!

# EEN GEZOND GEWICHT, METINGEN EN COSMETISCHE KILO'S

De body mass index (BMI) is de bekendste maatstaf voor het berekenen van een gezond gewicht. Maak je geen zorgen, je BMI berekenen is heel gemakkelijk.

## JE GEWICHT IN KG GEDEELD DOOR JE LENGTE IN M IN HET KWADRAAT

→ Voorbeeld: gewicht 60 kg, lengte 1,65 m  
→  $BMI = 60 : (1,65 \times 1,65) = 22$

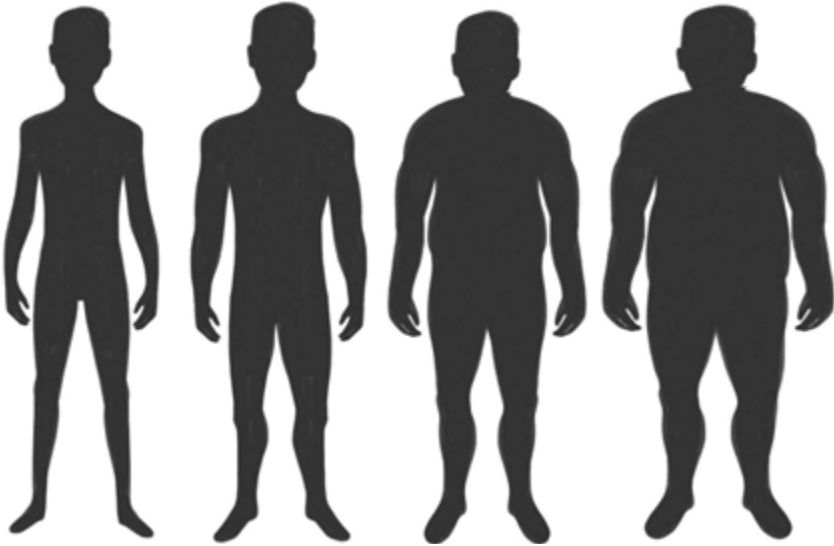
→ Voorbeeld: lengte 1,65 m,  
tailleomvang 70 cm  $\Rightarrow 70 : 165 = 0,42$   
→ buikvetgehalte binnen een gezond  
bereik.

Mannen en vrouwen hebben een gezonde BMI wanneer deze tussen de 18,5 en 25 zit. Tussen de 25 en 30 heb je 'overgewicht' (of mooie rondingen). Een BMI hoger dan 30 wijst op obesitas en eerlijk gezegd haat ik het om dat woord te gebruiken omdat ik het aanstootgevend vind. Daarom heb ik het liever gewoon over overgewicht.

Waarom een bereik van 18,5 tot 25? Omdat het wetenschappelijk is aangetoond dat mensen met een BMI binnen dit bereik gemiddeld gezonder zijn. Hoe meer overgewicht, hoe meer risico op een - ongezond - hoog vetpercentage. In het algemeen geldt dat overtollige 'vette' cellen het ontstekingsniveau verhogen en het immuunsysteem beschadigen. Vet rondom de buik wordt visceraal vet of buikvet genoemd en is 'gemener' dan vet op de dijen en billen, omdat het het risico op ontsteking kan verhogen.

Om het buikvet te berekenen, deel je de tailleomvang door de lichaamslengte in cm - in het ideale geval levert dit een ratio lager dan 0,5 op:



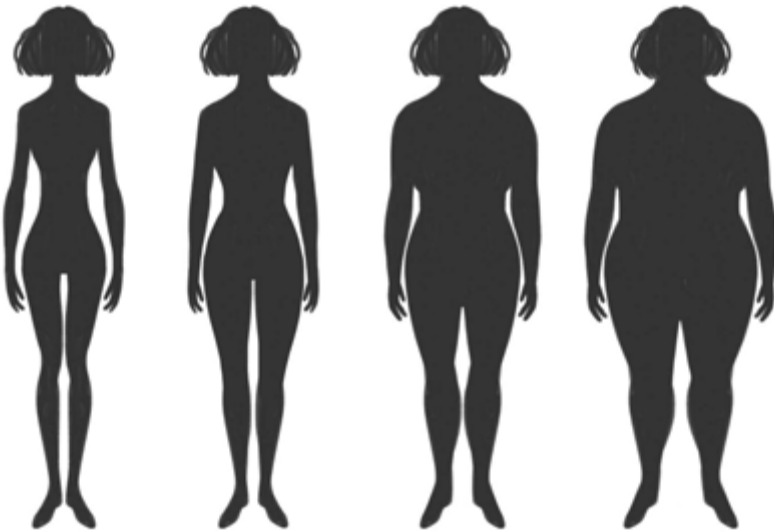


*<18,5*

*18,5-24,9*

*25-29,9*

*>30*



*MAGER*

*GEZOND*

*OVERGEWICHT*

*OBES*

# OVER GEWICHT, OVER MIJ

We hebben allemaal een verschillend silhouet, omdat mensen op verschillende plekken vet opslaan in hun lichaam.

## EEN AANTAL INTERESSANTE WEETJES

Het doel mag niet zijn om het laagst mogelijke gewicht te hebben, maar wel om een gezond gewicht te bereiken dat bij jou past! Een 'Viking'-vrouw (zoals je favoriete voedingsdeskundige!) met stevige botten zal uiteraard een BMI rond de 23 hebben, terwijl de BMI van een vrouw van het formaat 'klein vogeltje' rond de 19 zal schommelen.

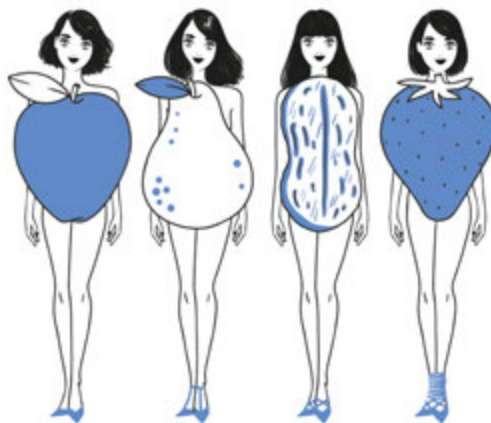
➔ De wetenschap staat ons – gelukkig maar! – nog altijd niet toe onze botten te verkleinen of lichter te maken. We moeten ons lichaam dus leren aanvaarden en liefhebben zoals het is!

Ondergewicht, een BMI lager dan 18,5 dus, stelt je net als overgewicht bloot aan een verhoogd risico op chronische ziekten. Waarom? Omdat je voedingstekorten riskeert als je onvoldoende eet, wat schade kan toebrengen aan het immuunsysteem.

De uitdrukking 'cosmetische kilo's' is vooral van toepassing op personen met een gezonde BMI en goede maten, maar die twee tot drie kilo's willen verliezen om zich beter in hun vel te voelen.

Een kilo is en blijft een kilo. Alleen is het zo dat een kilo spieren compacter is en minder ruimte in beslag neemt dan een kilo vet. Dus als je vet verliest en aan spiermassa wint, kan je gewicht hetzelfde blijven, ook al heb je het gevoel dat je bent 'geslonken' en gewicht bent verloren.

Toch moet worden opgemerkt dat onze genen en de sport die we uitoefenen onze vormen sterk kunnen beïnvloeden. Mensen met een appelfiguur hebben mooie armen en dunne benen maar meer buikvet. Bij personen met een peer- of zandloperfiguur is het vet dan weer eerder gesitueerd ter hoogte van de billen en dijen. Het aardbeifiguur – zeer brede schouders en een vrij laag vetgehalte – komt tot slot vooral voor bij atleten.



**HERINNERING  
VOOR DE SPORTERS:  
SPIEREN WEGEN  
EVENVEEL ALS VET.  
ZE ZIJN NIET  
ZWAARDER...**

## BEREKENING VAN JE BMI

Gewicht in kg : lengte in m in het kwadraat:  
→ Bijvoorbeeld:  $65 : (1,65 \times 1,65) = 24$

### MEER DAN 25: OVERGEWICHT

Maar geen paniek. Misschien heb je een 'gezonde' lichaamssamenstelling?

### TUSSEN 18,5 EN 25: GEZOND GEWICHT

Evalueer je lichaamssamenstelling.

## VERHOUDING TAILLEOMVANG/LENGTE

Die moet kleiner zijn dan 0,5.  
→ Bijvoorbeeld: tailleomvang 60 cm :  
lichaamslengte 165 cm = 0,36

OVERGEWICHT EN  
VERHOUDING TAILLE-  
OMVANG/LENGTE  
> 0,5

OVERGEWICHT EN  
VERHOUDING TAILLE-  
OMVANG/LENGTE  
< 0,5

GEZOND GEWICHT EN  
VERHOUDING TAILLE-  
OMVANG/LENGTE  
> 0,5

GEZOND GEWICHT EN  
VERHOUDING TAILLE-  
OMVANG/LENGTE  
< 0,5

JE MOET GEWICHT  
VERLIEZEN OF JE ALGEMENE  
CONDITIE VERBETEREN.  
DIT BOEKJE ZAL JE DAARBIJ HELPEN!

JIJ MOET  
GEWOON EEN PAAR  
COSMETISCHE KILO'S  
KWIJT. DIT BOEKJE  
ZAL JE TIPS GEVEN OM  
JE BETER IN JE VEL  
TE VOELEN!

# VIJF BASISREGELS VOOR EEN GEMAKKELIJK DIEET

