

Negeer deze 2 zaken ABSOLUUT NIET wanneer je puur lichaamsvet wilt verliezen...

Beste (ex-)roker,

Nu we het gehad hebben over de noodzakelijkheid om te focussen op jouw lichaamsvetpercentage en je nu exact weet hoeveel kilo je daadwerkelijk moet kwijtraken om je ideale gewicht te bereiken, wil ik je in dit artikel twee zaken vertellen die je absoluut NIET moet negeren.

Misschien was je – voordat je gestopt was met roken– niet gewend om 's ochtends uitgebreid te ontbijten en wilde je in plaats van ontbijten een sigaretje opsteken. Een groot gedeelte van de rokers zullen zich hierin herkennen. **Wat je absoluut na het stoppen moet doen, is zo uitgebreid mogelijk ontbijten!**



Dan bedoel ik natuurlijk niet dat je 4 boterhammen met chocolade in één keer naar binnen moet werken, maar eet lekker gevarieerd: (magere) kaas, pindakaas (light), glas sinasappelsap en (halfvolle of magere) melk erbij, kopje thee (met een zoetje in plaats van suiker, als je op je lijn wilt letten...) enzovoorts. Veel drinken zorgt voor een volle maag zodat je niet te veel eet.

Eet NIET totdat je klap zit en niks meer kunt eten, je maag moet wel gevuld zijn, maar niet bol staan. Zelf ontbijt ik echt iedere dag, zonder te ontbijten begin ik werkelijk nergens aan – ik ben dus in principe verslaafd aan ontbijten :-)

Heb je ontbeten? Goed zo! Een paar andere zaken die je goed moet beseffen om toe te passen.. om de 3 uur MOET je iets (gezonds) eten. Stel je hebt om 7 uur ontbeten, dan moet je om een uur of 10 een gezond tussendoortje nemen.

Een appel (of ander fruit), een liga evergreen, een krentebol, of een stukje volkoren ontbijtkoek, daarbij drink je weer voldoende. Dit zorgt ervoor dat je niet de neiging krijgt om vet te eten of te gaan snoepen, want daar word je natuurlijk dik van!

Per dag moet je gemiddeld 5 á 6 keer eten (3 grote maaltijden en 3 tussendoortjes). Probeer zoveel mogelijk om de 3 uur iets te eten, zodat je lichaam niet op "stand-by" gaat – daardoor zal namelijk jouw metabolisme worden vertraagd (en dat wil je absoluut NIET wanneer je lichaamsvet wilt verliezen). Vergeet niet om voldoende te variëren, zodat je van iedere voedselgroep genoeg vitaminen, mineralen, eiwitten, enz binnen krijg.



Naast bewegen zoals, wandelen, fietsen, sporten heb je zo een prima "Sonja Bakker"-methode. Waarbij je alles mag eten, zij het met mate, 100 gram vlees of vis en veel groenten en veel (water) drinken maar niet snoepen of snacken! Een kennis van me is hierbij al 15 kilo afgevallen, zonder dat het een straf voor haar is. Net zoals stoppen met roken ook geen straf voor je hoeft te zijn...!

Je hoeft enkel maar te beseffen wat je doet...

Voor ik dit artikel afsluit wil ik nog kort een belangrijk aspect vertellen wat meestal over het hoofd gezien wordt.. wanneer af wilt vallen, moet je gezond eten en leven, dus minstens 3 – 4 keer in de week bewegen of sporten, zo simpel is het. De verschillende lichaamstypen waarover we het in een voorgaand artikel hadden bepalen wat jij moet doen, hoe vaak en hoe lang, voordat jij zult afvallen. De een kan met 20 min cardio snel afvallen waar een ander lichaamstype 45 min per sessie over doet. Afvallen moet ook weer niet te snel gaan want dat is erg ongezond.

Maak van bewegen een gewoonte, liefst zo'n 3 tot 5 keer in de week gedurende 30 tot 50 minuten. 60 minuten is weer overdreven, en niet nodig, want het gaat erom wat je vol kunt houden. Zelf sport ik minstens 4x in de week en dan zeggen mensen rondom mij wel eens "Jij hebt er tijd voor.. ik niet". Dat is natuurlijk het SLECHTSTE excuus, want zelf heb ik het iedere week ook hartstikke druk, maar voor mij is sporten belangrijk dus ik maak daar gewoon tijd voor vrij.

En zeg nou zelf, wat doe je liever? De was strijken, poetsen, altijd maar werken of even wat vrije tijd om lekker te sporten – weg van kantoor even lekker oprfressen. Dat voelt zo goed!

In een volgend artikel ga ik je vertellen over de drie verschillende lichaamstypen en wat je bij ieder type moet doen om snel het overvloedige lichaamsvet kwijt te raken. Succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken
gids al geheel GRATIS aangevraagd?
Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!