

Sonja Kimpen heeft een master in de bewegingswetenschappen en is gezondheidscoach, mede-directeur van Synergie Wellness Point, auteur van dertien bestsellers en wetenschappelijk medewerker aan de Vrije Universiteit Brussel. Ze geeft lezingen en workshops over onder andere voeding, beweging en stress-gerelateerde onderwerpen. Iedere +gezond geeft ze praktische tips voor een gezonder leven.

Op een makkelijke manier afvallen? **Plan** je maaltijden!

Natuurlijk helpt het om minder te snoepen, gezond te eten en meer te bewegen. En wat ook helpt bij het afslanken: je maaltijden en tussendoortjes vooruit plannen. Pak je je agenda er even bij?

< TEKST SONJA KIMPEN | BEELD ISTOCK >

DE TIJD DAT JE IEDERE DAG stipt om 7 uur 's ochtends, 12 uur 's middags en 6 uur 's avonds thuis aan tafel ging, is definitief voorbij. We hebben daardoor geen vaste eetmomenten meer. En je kunt ook gewoon niet altijd eten op het moment dat je dat wilt, doordat een vergadering uitloopt, je yogaklas nu eenmaal om half zes begint, de trein vertraging heeft, je in de file staat, enzovoort, enzovoort. Het leven zit tegenwoordig vol onverwachte gebeurtenissen, onregelmatige dagen en afwijkende omstandigheden. En dat zijn nu precies de valkuilen voor iedereen die zich heeft voorgenomen om gezond en slank te eten.

AL HEB JE NOG ZO'N STERK KARAKTER...

Het is veel moeilijker om je aan je goede voornemens te houden als je niet op vaste tijden eet. Dat komt doordat je hongerhormonen dan de dienst gaan uitmaken. Als je te lang wacht met eten, bereiken deze hormonen zo'n hoog niveau dat je niet meer verstandig kunt nadenken over wat je wel of niet in je mond stopt. Je eet gewoon wat er voorhanden is om die hormonen het zwijgen op te leggen. Ook kun je niet meer bedenken of je wel de juiste portie naar binnen werkt.

Als je maaltijden overslaat, loop je verder nog het gevaar dat je continu aan eten denkt. **Honger en dips in je bloedsuikerspiegel zijn altijd sterker dan je wil. Ze dwingen je snel naar iets te grijpen dat je bloedsuiker oppept en je honger stilt, en dat zijn dus vaak dikmakende voedingsmiddelen en drankjes.**

Moraal van dit verhaal: als je je werkelijk consequent aan een slank en gezond voedingspatroon wilt houden, moet je je organisatietalent gebruiken om je eetmomenten in te plannen.

WEES JE MAAG DE BAAS

Laat je gezondheid en gewicht niet langer afhangen van externe omstandigheden. Dat doe je door verantwoordelijkheid te nemen voor wat je eet en wanneer je dat doet. Ook op een feestje, als je moet overwerken, na een intensieve training, tijdens een weekendje weg of na een onverwacht lange file. Zorg daarom dat je altijd overzicht hebt op wat je op een dag eet. Wat er ook gebeurt, waar je ook bent en hoe druk je het ook hebt.

*Plan je maaltijden. Zo voorkom je dat je bij **plotse honger** de eerste de beste vette snack opeet.*

Door vijf keer per dag te eten (drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes), creëer je rust en functioneer je veel beter dan wanneer je maaltijden uitstelt, overslaat of op willekeurige momenten iets naar binnen propt wat toevallig binnen handbereik is.

Oké, natuurlijk mag je je best een béétje flexibel opstellen en soms een beetje schuiven met je eetmomenten als je dagplanning dat vereist. Als je maar wel elke dag een ontbijt, lunch en avondmaaltijd eet, en halverwege de ochtend en middag een tussendoortje.

GEBRUIK JE AGENDA

Structuur en regelmaat houden je gezond en slank. Dat lukt alleen als je van tevoren bedenkt wat je te doen hebt en op welke momenten je geen evenwichtige, slanke maaltijden voorhanden hebt. Voor die gelegenheden neem je zelf een gezond hapje >

Echt: een gezond gewicht hangt af van een goede organisatie.

10X gratis boek

Sonja Kimpen helpt ook mannen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ze doet dat onder meer met haar boek *Minder buik, meer energie – 10 challenges voor mannen* (zie ook: www.sonjakimpen.com). **Wij mogen 10 van deze boeken weggeven!**



Stuur om in aanmerking te komen vóór 1 juni 2017 een (brief)kaart naar: SPN bv, tav S. Aué, Postbus 44, 3740 AA Baarn, Nederland.

mee. Toegegeven, het kost wat moeite, maar doe je dit niet, dan eindig je waarschijnlijk in de snackbar om een broodje ‘gezond’ te bestellen of bestel je bij het tankstation een vette snack.

Schrijf elke week in je agenda je eetmomenten én de te verwachten maaltijden op. Bijvoorbeeld: maandag 7.00 thuis ontbijten; 10.00 meegebracht fruit; 13.00 lunchsalade uit de kantine; 16.00 meegebrachte noten; 18.30 thuis eten. Kun je niet thuis eten: zorg dan voor een eenpersoonsportie van een zelfbereide diepvriesmaaltijd. Kun je niet in de kantine lunchen, neem dan zelf je lunch mee.

Echt: een gezond gewicht hangt af van een goede organisatie en vervolgens van een goede voorbereiding op de volgende dag.

TUSSENDOORTJES MÓETEN

Misschien vind je tussendoortjes een hoop gedoe, maar ze hebben veel voordelen. Ten eerste krijgt je stofwisseling na een tussendoortje een oppepper, waardoor je meer calorieën gaat verbranden. Ook heel belangrijk is dat tussendoortjes sterke dalingen van je bloedsuiker helpen voorkomen, zodat je minder snel geneigd bent zoetigheid in je mond te stoppen. En je voorkomt met een tussendoortje sterke hongergevoelens, omdat er verzadigingshormonen worden aangemaakt. **Daarbij komt nog dat je dankzij de tussendoortjes rustig kunt genieten van je lunch en avondeten in plaats van er een schrokpartij van te maken.**

Producten die veel eiwitten (proteïnen) en vezels bevatten, zijn uitstekende hongerstillers. Een goed tussendoortje is daarom bijvoorbeeld een volkoren cracker (vezels) met magere ham of een stukje kip- of kalkoenfilet (proteïnen). Rauwe, gestoomde of gekookte groenten en peulvruchten zijn ook prima want die bevatten veel vezels, terwijl peulvruchten eiwitten bevatten. Fruit is ook heel vezelrijk, en magere yoghurt is goed voor je omdat er veel eiwitten in zitten. Een handje noten als tussendoortje is echt een topper: ze bevatten veel eiwitten én vezels.

LUNCHTIP: SALAD IN A JAR

Ideaal om mee te nemen is een *salad in a jar*. Je hebt hiervoor een grote, goed af te sluiten glazen pot nodig. De truc is dat je daarin eerst de dressing doet, en daarbovenop in laagjes de overige ingrediënten. Eerste laag: de hardere groentes of vruchten, zoals wortel, komkommer en paprika. Tweede laag: de koolhydraten zoals pasta, rijst, aardappelen of bonen. Derde laag: de eiwitten, zoals stukjes kip, tonijn of tofu. Vierde laag: zachtere groentes of vruchten, zoals tomaat, mais, druiven. Vijfde laag: zaden, pitten of noten. Zesde laag: groene bladgroenten. Rechttop vervoeren en vlak voor het opdienen schudden zodat de dressing zich door de salade mengt.

SLANKER DOOR VAKER TE ETEN

Je spijsverteringsstelsel kan maar een beperkte hoeveelheid voedsel verwerken. De rest wordt – kort door de bocht – omgezet in vet. En dat wil je natuurlijk niet. Daarom zijn tussendoortjes dus óók belangrijk: ze zorgen ervoor dat je tijdens de hoofdmaaltijd een kleinere portie eet. Daarmee beperk je dus de ‘vetopslag’.

Als je twee tot drie uur na een maaltijd geen licht hongergevoel hebt, betekent dat dat je bij die maaltijd te veel hebt gegeten. **Luister daarom nauwgezet naar je lichaam en stem je porties en de momenten van je tussendoortjes daarop af.** Zo heb je de hele dag volop energie, beperk je de opslag van vetten en ben je op de juiste weg naar een slank leven. <