

HAAL OP bikini



DE 10 GEBODEN VAN DE DIEET- EN VOEDINGS-DESKUNDIGE WENDY DE MUNTER (STUDIOWDM.BE)

- 4 kilo in 4 weken?
Het is haalbaar, met deze 30 tips

1 Eet regelmatig

Wil je vermageren, dan moet je eten. Drie hoofdmaaltijden en twee à drie tussendoortjes. Dat vieruurtje of dat hapje tijdens je voormiddagpauze zorgt er immers voor dat je minder snel honger krijgt. Let wel, kies niet voor vette of calorierijke hapjes. Ga voor een stuk fruit of een (mager) melkproduct. Wil je toch per se een koek? Dan mag die maximaal 100 calorieën tellen (bijvoorbeeld 2 à 3 rijst-wafels, 1 peperkoek of 4 lange vingers).

2 Eet aardappelen

Schatjes van patatjes, zegt de reclame en dat is eigenlijk waar. Moet je kiezen tussen aardappelen, rijst of pasta, ga dan voor het eerste, want aardappelen tellen maar een kwart van de calorieën die in rijst of pasta zitten. Bovendien bevat de ouderwetse *patat* meer vitamines.

3 Let op met vet

Je lijf heeft goede vetten nodig. Olijfolie is veel gezonder dan boter, maar het blijft 100% vet. Ideaal is 1 eetlepel olijfolie per maaltijd p.p. Kook je voor 4, dan gebruik je 2 eetlepels voor de groenten en 2 voor het vlees.

4 Groenten? All you can eat!

Omdat groenten weinig calorieën bevatten én veel vezels, mag je die zo veel eten als je wilt. Tomaten of wortels? Voor één keer mag je je laten gaan! Hierbij mag je 1 à 2 koffielepels slanke saus gebruiken.

5 Drink water

Drink water

Het is je al vaak gezegd, en toch het blijft een van de belangrijkste principes. Wil je vermageren, dan heb je elke dag zo'n 1,5 liter (bruisend of plat) water nodig. Thee zonder suiker, een blikje lightfrisdrank of 2 kopjes koffie per dag kunnen ook, ter afwisseling.

6 Kies voor volkoren

Heb je zin in brood, pasta of rijst, kies dan de volkorenvariant. Die bevat meer vezels en geeft je daardoor minder snel een hongergevoel.

7 Ik ga op restaurant en ik kies...

Als je tijdens je dieet op restaurant wordt uitgenodigd, zijn deze tips handig.

- Kies voor een **glaasje cava** of wijn: dat bevat minder calorieën dan zware bieren en cocktails. Die tellen al snel voor een maaltijd (en dan heb je niet eens écht gegeten). Maar... één glaasje volstaat.
- **Let op met hapjes** en brood aan tafel.
- Kies liever voor een **voorgerecht** dan een hoofdgerecht. Die porties zijn kleiner.
- Vraag je **sauzen apart**. En neem rode sauzen (zoals Provençaalse), want die bevatten minder calorieën dan de witte sauzen (zoals champignonsaus).
- **Vermijd gefrituurde toestanden**, die zijn al snel dubbel zo vet.

8 Wat je ook eet, eet traag

Wist je dat je kan afvallen door traag te eten en goed te kauwen? Wie snel eet, eet onbewust meer, omdat zijn hersenen minder smaakprikkelers registreren. **Eet je trager, dan krijgen je hersenen meer smaakprikkelers en denk je sneller dat je genoeg hebt.** Ook aan de pc of voor tv eten is niet slim: dan focussen je hersenen zich op de beelden in plaats van op de smaak en eet je meer.

9 Fruitsap is uit den boze

Een smoothie of vers sapje mag dan gezond zijn, het is geen aanrader als je wilt vermageren. Het zit vol fruitsuikers én er zitten een paar stukken fruit in zo'n sapje - terwijl het niet eens zo vullend is. **Veel beter kies je voor écht fruit (van zo'n 150 g). Dat bevat vezels, vitamines en mineralen.** Ook hierin zitten suikers, dus hou het bij 3 stukken per dag.

Slaap, kindje, slaap

Wie minder slaapt, heeft meer lichaamsvet. Slaapgebrek zorgt immers voor een afname van het hormoon leptine, dat onze eetlust en ons gewicht regelt. Daardoor hebben kortslapers meer honger. Zorg dus dat je minstens 6,5 uur slaapt per nacht, of meer als je lichaam dat nodig heeft.

10