

Afvallen Zonder Jojo Effect

**16 super simpele tips hoe je kunt
afvallen zonder jojo effect**

Geert Louters - 24Taste

inhoudsopgave

# 1 Afvallen zonder jojo effect: Leer je lichaam kennen	4
#2 Eet gezond	4
#3 Oefenen	5
#4 Stel realistische doelen	6
#5 Werk samen met een trainer of voedingsdeskundige:	6
#6 Afvallen zonder jojo effect? Focus op het juiste probleem	7
#7 Te snel willen afvallen zorgt voor het jojo effect	9
#8 Zorg voor voldoende wilskracht	9
#9 Focus op vet verliezen en niet alleen het gewicht	10
#11 Plan je maaltijden voor de dag, doe het niet in het wilde weg	13
#12 Verhoog je metabolisme	16
#13 Vind de oorzaak van je gewichtstoename	18
#14 Train slimmer, niet harder	20
#15 Gewichtsverlies is moeilijk, wees niet te streng voor jezelf als je een fout maakt.	22
#16 Maak gezonde keuzes en ga toch van lekker eten genieten	23
Conclusie: Afvallen zonder jojo effect	25

Klik hier om voor € 1,- het Afslank Power Programma te proberen

Veel diëten en afslankkuren zeggen dat je snel gewicht zult verliezen, maar dat het daarna weer terugkomt. Ik ga met je delen hoe je kunt afvallen zonder jojo-effect.

Heb je je afgevraagd hoe je kunt **afvallen zonder het jojo-effect**? Ik weet dat afvallen moeilijk is, maar vaak komt het **gewicht** na het afvallen weer terug.

Dit is waar het jojo-effect in het spel komt. Iedereen wil gezonder zijn voor zichzelf en voor zijn gezin.

Om dingen te doen zoals: rondrennen met je kinderen, **wandelen** met je echtgenoot, voor oma zorgen. Het jojo-effect voorkomen betekent dat je na het afvallen actiever bent en dus minder snel weer aankomt.

In dit E-Book gaan we er dieper op in. Het is straks verleden tijd voor het jojo effect.

Probeer nu voor €1,- het **Afslank Power** Programma



- In 30 dagen tijd tot wel **10 kg buikvet** blijvend kwijtraken
- Super makkelijke boodschappenlijstjes die ook nog eens **tientallen euro's** geld besparen.
- Op een **versnelde manier vet verliezen** rondom je buik, benen en billen zonder te sporten.
- Direct toegang tot de **snelste oplossing** om van overmatig buikvet af te komen.

€ 1,-

1 Afvallen zonder jojo effect: Leer je lichaam kennen

Afvallen en het er af houden is voor de meeste mensen geen nieuw doel.

Het belangrijkste voornemen voor het nieuwe jaar is immers om af te vallen en het er ook af te houden. De meeste mensen falen binnen de eerste drie maanden omdat ze niet weten wat echt werkt.

Proberen af te vallen zonder de juiste informatie kan frustrerend en ontmoedigend zijn, waardoor u al opgeeft voordat u begint of zonder succes heen en weer gaat jojoën.

Afvallen hoeft niet ingewikkeld te zijn als je een paar eenvoudige stappen volgt. Er zijn in principe drie methoden om gewicht te verliezen;

- [caloriearme diëten](#)
- [lichaamsbeweging](#)
- medicijnen/operaties. (deze laatste gaan we niet aan denken!)

Als je weet hoe je lichaam werkt, kun je de methode kiezen die voor jou het beste werkt. Als je bijvoorbeeld een dieet volgt en 5 kilo afvalt, maar er binnen een maand weer 3 kilo bijkomt, betekent dit dat een caloriearm dieet niet werkt voor jouw lichaamstype.

Misschien heb je een combinatie van verschillende methodes nodig, zoals een dieet en lichaamsbeweging of een operatie met een aangepast dieet, aangezien je lichaam duidelijk verslaafd is aan voedsel.

#2 Eet gezond

Het is heel belangrijk dat je gezond eet tijdens het afvallen. Als je junkfood eet terwijl je probeert af te vallen, zal het niet werken.

Als je **junkfood** eet, zal je lichaam aankomen in plaats van afvallen.

Als je gezond eet, geef jij je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft om te functioneren en te overleven.

Dit helpt ook bij gewichtsverlies, want als je lichaam de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnenkrijgt, hoeft het geen vet op te slaan.

Als je lichaam vet opslaat, betekent dit dat er niet genoeg voedingsstoffen in je lichaam zijn om rond te gaan en dat ze ergens moeten worden opgeslagen.

Dus door gezond te eten, help jij jezelf om het ongewenste vet in je lichaam kwijt te raken.

#3 Oefenen

Als je sport terwijl je probeert af te vallen, zal het je helpen nog meer gewicht te verliezen dan wanneer je helemaal niet sport.

Lichaamsbeweging is om vele redenen goed; een van die redenen is dat het de stofwisseling helpt verhogen, waardoor het lichaam meer calorieën verbrandt dan het gewoonlijk doet gedurende een dag zonder lichaamsbeweging.

Een andere reden waarom lichaamsbeweging helpt bij gewichtsverlies is omdat het helpt bij het verbranden van ongewenst vet in je lichaam door je spiermassa te vergroten en je spieren sterker te maken.

Klik hier om voor € 1,- het Afslank Power Programma te proberen

Hoe sterker en gezonder je spieren zijn, hoe meer calorieën ze zullen verbranden.

#4 Stel realistische doelen

Wanneer je doelen voor jezelf stelt, moet je in staat zijn om ze te bereiken. Het moet iets zijn dat niet meer frustratie dan geluk zal brengen. Het stellen van onrealistische doelen kan ertoe leiden dat je uiteindelijk opgeeft omdat het mislukt nadat je het keer op keer hebt geprobeerd.

Je moet een bepaald doel voor ogen hebben voordat je aan je dieet begint, zodat wanneer je het bereikt hebt, je je volbracht en tevreden met jezelf zult voelen.

Probeer nu voor €1,- het **Afslank Power** Programma



- In 30 dagen tijd tot wel **10 kg buikvet** blijvend kwijtraken
- Super makkelijke boodschappenlijstjes die ook nog eens **tientallen euro's** geld besparen.
- Op een **versnelde manier vet verliezen** rondom je buik, benen en billen zonder te sporten.
- Direct toegang tot de **snelste oplossing** om van overtollig buikvet af te komen.

€ 1,-

#5 Werk samen met een trainer of voedingsdeskundige

In sommige gevallen heb je iemand nodig die je kan begeleiden op je weg naar gewichtsverlies zonder jojo-effect. Het advies van een professional kan je helpen om gefocust te blijven op je doel en ervoor zorgen dat je steeds gemotiveerd blijft.

Ze kunnen je ook helpen om betere resultaten voor elkaar te krijgen.

[Bekijk via deze link of deze trainer je kan helpen](#)

#6 Afvallen zonder jojo effect? Focus op het juiste probleem

Focus op het echte probleem – waarom wil je afvallen?

Is het alleen maar omdat je dokter je verteld heeft dat je wat kilo's kwijt moet, of omdat al je kleren te groot zijn?

Als dat zo is, denk er dan eens over na hoe het elke dag veranderen van je kleren je gevoel van eigenwaarde zal beïnvloeden.

Je wilt jezelf toch niet elke ochtend in de spiegel aankijken en iemand zien die niet blij is met zichzelf?



#7 Te snel willen afvallen zorgt voor het jojo effect

In plaats van je te richten op het verliezen van gewicht, focus op het vinden van gezonde manieren voor jezelf om gelukkig te zijn met wie je nu bent.

Het veranderen van al je kleding komt later wel.

Het grote geheim van afvallen zonder je verstand te verliezen is om het langzaam aan te doen.

Te snel proberen af te vallen kan een recept zijn voor een ramp. Je kunt het gevoel hebben dat je geen vooruitgang boekt, en je kunt terugkeren naar je oude gewicht zodra je opgeeft en stopt.

Te snel proberen af te vallen kan je ook ellendig maken, dus het is beter om jezelf in te stellen op succes door kleine stapjes te nemen die na verloop van tijd een enorm verschil maken.

#8 Zorg voor voldoende wilskracht

Geen dieet is effectief zonder wilskracht. Maar het goede nieuws is dat er iets speciaals is aan je dieet dat je eraan kan houden zonder veel wilskracht.

Dit helpt bij het voorkomen van het jojo-effect.

Proberen om gewicht te verliezen met een dieet is eenvoudiger dan je denkt.

Ga voor een dieet die rijk is aan vet en laag in koolhydraten, dus het is gemakkelijk om jezelf verzadigd te houden, zolang jij je eraan houdt.

Je moet de inname van koolhydraten en vet in de gaten houden, samen met andere voedingsstoffen zoals [suiker](#) en zout.

Je moet voedingsmiddelen met suiker of koolhydraten volledig uit je eetpatroon schrappen, zoals pasta, brood, aardappelen, ontbijtgranen en zelfs matig zijn met [fruit](#).

Deze bevatten allemaal veel suiker of koolhydraten en vrijwel alles wat zoet smaakt bevat veel suiker.

Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die je gemakkelijk kunt eten bij bijvoorbeeld het [keto dieet](#) zoals [vlees](#), gevogelte, vis en eieren. Deze bevatten veel [eiwitten](#) die je urenlang verzadigd houden en ervoor zorgen dat je op geen enkel moment van de dag een hongerig of zwak gevoel hebt.

Het beste punt over het [keto](#) dieet is dat het wordt geleverd met een overvloed aan voordelen, afgezien van het helpen van je gewicht effectief te verliezen.

#9 Focus op vet verliezen en niet alleen het gewicht

We willen allemaal afvallen.

Maar hier is een klein geheimpje: Niet alle gewicht is gelijk. Als jij je richt op het verliezen van vet, ga je het juiste soort gewicht verliezen – vetweefsel, zoals spieren en botten – en het er af houden.

U kunt dit doen door u te richten op de soorten voedsel die u eet en de hoeveelheid activiteit die u elke dag krijgt.

Uit een onderzoek uit 2015 in het [Journal of American Medical Association](#) bleek zelfs dat mensen die hun vetvrije spiermassa vergrootten en tegelijkertijd vet kwijtraakten, aanzienlijk meer gewicht verloren dan alleen vetverlies.

Focussen op vetverlies betekent niet dat je nooit meer calorieën kunt tellen (hoewel het waarschijnlijk niet iets is wat je lang wilt doen).

Het betekent wel dat je voedingsrijk voedsel moet kiezen in plaats van calorierijk voedsel en dat je geraffineerde koolhydraten moet [vermijden](#).

De volgende tips kunnen daarbij helpen:

- Wees je bewust van de grootte van je porties.
- Een standaard portie vlees, vis of gevogelte is 85 gram.
- Een portie kaas is 28 gram
- Een portie granen of graanproducten is 1/2 kop gekookt of 1 kop rauw.
- Drie porties groenten zijn ongeveer 1 kop gekookt of 2 koppen rauw.
- Een portie fruit is 1 stuk van gemiddelde grootte of een halve kop fruit uit blik of gekookt fruit.

#10 Spieren wegen meer dan vet

In een notendop: als je afvalt, verlies je vet, maar als je lichaamsvet verliest, verlies je ook andere dingen zoals vocht.

Dus op de weegschaal kan het lijken alsof je gewicht verliest (wat goed is), maar het kan zijn dat het niet laat zien dat je lichaamsvet verliest (wat slecht is).



Bovendien wegen spieren meer dan vet. Het kan zijn dat je spieren aanzet en tegelijkertijd vet verliest. Ook al verandert uw weegschaal niet veel, als je spieren opbouwt terwijl je vet verbrandt, is dat geweldig!

Maar als het enige waar je om geeft het getal op de weegschaal is, maak je dan niet zo druk over het aantal kilo's vet of spieren dat je verliest.

Concentreer je op het verliezen van lichaamsvet en houd in plaats daarvan in de gaten hoeveel centimeters je van je taille, heupen of dijen bent kwijtgeraakt.

Anders zullen die extra spiermassa's alleen maar bijdragen aan de illusie dat je vooruitgang tot stilstand is gekomen.

Probeer nu voor €1,- het **Afslank Power** Programma



- In 30 dagen tijd tot wel **10 kg buikvet** blijvend kwijtraken
- Super makkelijke boodschappenlijstjes die ook nog eens **tientallen euro's** geld besparen.
- Op een **versnelde manier vet verliezen** rondom je buik, benen en billen zonder te sporten.
- Direct toegang tot de **snelste oplossing** om van overmatig buikvet af te komen.

€ 1,-

#11 Plan je maaltijden voor de dag, doe het niet in het wilde weg

Planning is een belangrijke factor in hoe jij je leven gaat leiden. Als je niet doet aan planning, is het een grote kans dat je waarschijnlijk niets gaat bereiken.

In feite, als we er goed over nadenken, is het plannen van je maaltijden voor de dag niet alleen een gezonde gewoonte, maar ook een noodzakelijke.

Proberen een dieet te volgen zonder elke maaltijd te plannen kan leiden tot uit de hand lopen en ongezond eten.

En dit gaat niet alleen over gewichtsverlies of goede voeding; dit gaat over je algemene gezondheid.

Anders kan het zijn dat je maaltijden essentiële voedingsstoffen missen die essentieel zijn voor uw gezondheid.

Stel dat je een dieet volgt om af te vallen, maar je eet alleen maar junkfood en verder niets.

Zelfs als het je lukt om wat kilo's kwijt te raken door al dat ongezonde voedsel te eten, als je eenmaal van het dieet af bent, komen die kilo's er weer aan, omdat je lichaam dan hunkert naar gezond voedsel.

Gezond en fit blijven

Daarom is het plannen van je maaltijden meer dan alleen beslissen welk voedsel je gaat eten, het gaat ook over gezond zijn en fit blijven.

Er zijn veel verschillende manieren waarop je kunt gaan over dit proces van het plannen van uw maaltijden. Om te beginnen moet je beslissen op welk moment van de dag je het meest wilt eten en van daaruit verder gaan.

Veel mensen denken dat ze gewoon kunnen eten wat ze willen, maar het is veel moeilijker dan het klinkt om niet dagelijks junkfood te eten.

Als er junkfood in huis is, ga je het opeten.

Als er vers fruit in huis is, eet je misschien niet zo veel chips. Plan ten minste drie maaltijden per dag voor jezelf en zorg ervoor dat iedere maaltijd een goede balans heeft van koolhydraten, eiwitten, vetten en vezels.



Klik hier om voor € 1,- het Afslank Power Programma te proberen

Je wilt er ook zeker van zijn dat elke maaltijd wat proteïne en vezels bevat, omdat deze voedingsmiddelen je het meest vullen. Vezels helpen ook je cholesterolgehalte te verlagen en je spijsvertering gezond te houden.

Een manier om ervoor te zorgen dat je iedere dag voldoende eiwitten binnenkrijgt is het drinken van [eiwitshakes](#) na het [sporten](#) of vlak voor het slapengaan als tussendoortje om spiermassa op te bouwen.

Deze [shakes](#) helpen ook bij gewichtsverlies omdat ze je vol houden tot het ontbijt wanneer je de volgende ochtend wakker wordt.

Probeer nu voor €1,- het [Afslank Power](#) Programma



- In 30 dagen tijd tot wel **10 kg buikvet** blijvend kwijtraken
- Super makkelijke boodschappenlijstjes die ook nog eens **tientallen euro's** geld besparen.
- Op een **versnelde manier vet verliezen** rondom je buik, benen en billen zonder te sporten.
- Direct toegang tot de **snelste oplossing** om van overtollig buikvet af te komen.

€ 1,-

[bekijk de video](#)

#12 Verhoog je metabolisme

De waarheid is dat geen enkel voedsel of dieet je metabolisme op de lange termijn kan "doen opleven". In plaats daarvan is je stofwisseling een functie van drie belangrijke dingen:

- **Leeftijd:** Het metabolisme vertraagt met de leeftijd, en na de leeftijd van 35 jaar, gaat het aantal calorieën dat men in rust verbrandt omlaag. Dus ja, het is mogelijk om je stofwisseling met voeding en beweging op te voeren tot het niveau van toen je jonger was – maar het kost moeite.
- **Niet alle calorieën zijn gelijk:** Sommige voedingsmiddelen zijn gewoon meer metabolisch schadelijk dan andere.
- **Je genen:** Een van de grootste factoren in hoeveel calorieën je verbrandt, is hoeveel je er hebt om mee te beginnen. Je genen – en zelfs het gewicht van je ouders – kunnen bepalen of je 120 calorieën per dag verbrandt of 300 calorieën per dag. Dit kan na verloop van tijd een enorm verschil maken.

Wat is metabolisme?

Het metabolisme is de naam die wordt gegeven aan de manier waarop ons lichaam energie gebruikt en hoe het voedsel omzet in energie.

Het menselijk lichaam is een complex organisme dat uit veel verschillende systemen bestaat en wanneer één systeem faalt, kan dat een effect hebben op de andere systemen.

De manier waarop ons lichaam energie gebruikt, kan worden beschreven als een voortdurende cyclus of systeem van gebeurtenissen die bekend staan als het stofwisselingsproces.

Metabolisme verwijst in wezen naar de manier waarop het lichaam functioneert en voedingsstoffen gebruikt als brandstof. De stofwisseling is sterk afhankelijk van enzymen, [hormonen](#) en chemische reacties om alles soepel, effectief en efficiënt te laten verlopen.

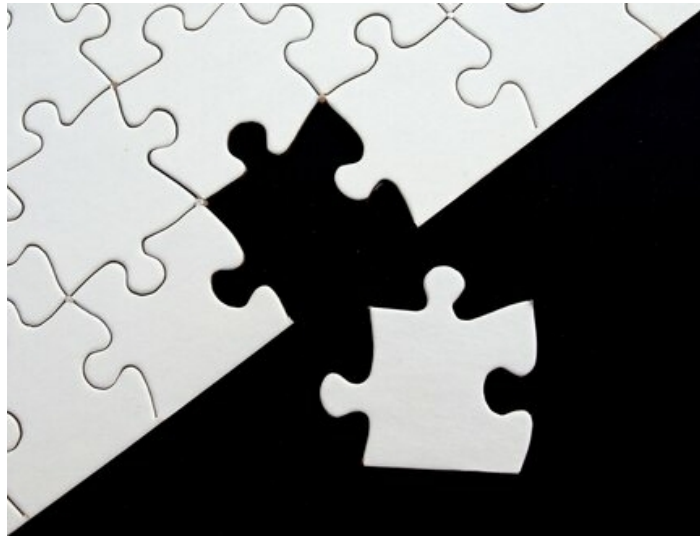
Er zijn verschillende factoren die je stofwisseling kunnen vertragen of versnellen, maar er zijn ook manieren om je stofwisseling op natuurlijke wijze te ondersteunen om je op natuurlijke wijze te helpen gewicht te verliezen en die overvloedige calorieën te verbranden.

#13 Vind de oorzaak van je gewichtstoename

De gemakkelijkste manier om de oorzaak van uw gewichtstoename te vinden, is te kijken naar het voedsel dat je hebt gegeten. Vermijd zoveel mogelijk suikerhoudende voeding, vette voeding en junkfood.

Blijf zo veel mogelijk weg van koolhydraten. Probeer eiwitrijk voedsel te eten, zoals eieren, mager vlees en vis.

Je kunt ook verse groenten en fruit eten, want die bevatten weinig calorieën en geven u veel vezels samen met andere voedingsstoffen.



Proberen af te vallen kan een langzaam proces zijn, maar het is het uiteindelijk waard.

Raak niet gefrustreerd als je niet meteen resultaat ziet. Neem de tijd om te evalueren wat je eet en maak kleine veranderingen in de tijd om gewicht te verliezen.

Het kan weken of zelfs maanden duren voordat je resultaat merkt, maar uiteindelijk ga jij je beter over jezelf voelen en je kijk op het leven zal positief en gezond zijn

- Heb je problemen met je gewicht?
- Ben je in het afgelopen jaar 10, 15 of zelfs meer kilo's aangekomen?
- Ben je op zoek naar effectieve manieren om af te vallen?
- Weet je hoe je een gezonde levensstijl kunt ontwikkelen?

TIP: De belangrijkste oorzaak van gewichtstoename is te veel eten en te weinig bewegen.

Een andere veel voorkomende oorzaak van gewichtstoename is een ongezonde levensstijl.

roken en [alcohol](#) drinken zijn twee van de meest voorkomende oorzaken hiervan.

Ben je gestrest op het [werk](#)?

Stress

kan leiden tot veel gezondheidsproblemen, waaronder gewichtstoename.

Eet je te veel junkfood en krijgt u te weinig beweging?

Eet je te veel calorieën dan je elke dag nodig hebt?

Als je ja hebt geantwoord op een van deze vragen, dan is het mogelijk dat stress, een ongezonde levensstijl of junk food de hoofdoorzaak zijn van je gewichtstoename.

Je moet manieren vinden om je stressniveau te verlagen en je levensstijl te verbeteren.

#14 Train slimmer, niet harder

De manier waarop we [trainen](#) is aan het veranderen.

Er moet voor iedereen een plaats zijn voor lange, langzame afstanden te wandelen of te hardlopen.

Mensen met blessures kunnen nog steeds baat hebben bij de beproefde methode om het aantal af te leggen kilometers langzaam op te bouwen en indien nodig rust te nemen.

Door training te zien in termen van stress en rust, worden we ons meer bewust van wat ons lichaam nodig heeft en hoe we dat op een veilige manier kunnen opbouwen.

De dagen van 10 kilometer per dag hardlopen zijn voorbij!



Je wordt niet iedere keer sneller als je gaat hardlopen. Sterker nog, naarmate je ouder wordt, zullen je snelheid en uithoudingsvermogen eerder afnemen dan toenemen.

[Maar de manier waarop je traint kan wel van invloed zijn op uw prestaties.](#)

Hier zijn enkele tips om je te helpen het meeste uit uw trainingen te halen:

- Doe een warming-up. Als het op trainen aankomt, zijn spieren net als ieder ander lichaamsdeel – als u ze te hard en te snel traint, ga je 100% problemen krijgen. Daarom is opwarmen ontzettend belangrijk voor iedere fysieke activiteit.
- Houd je vooruitgang bij. Als je een bepaald deel van je conditie probeert te verbeteren, is het een goed idee om dat op de een of andere manier bij te houden. Een standaard workout app kan dat voor je doen

#15 Gewichtsverlies is moeilijk, wees niet te streng voor jezelf als je een fout maakt.

Gewichtsverlies is moeilijk.

Als je ooit hebt geprobeerd om gewicht te verliezen, weet je hoe moeilijk het is om je motivatie te behouden en niet terug te vallen in je oude gewoontes.

Er zijn geen snelle oplossingen als het gaat om afvallen. Het vergt veel hard werk, vastberadenheid en toewijding.

Daarom is het des te belangrijker om lief te zijn voor jezelf als je een fout maakt.

Klik hier om voor € 1.- het Afslank Power Programma te proberen

Je bent menselijk en soms betekent menselijk zijn dat je fouten maakt. Het maken van een fout betekent niet dat je je gewichtsverlies moet opgeven of dat je een "mislukking" bent als persoon.

Geef jezelf niet de schuld als je een fout maakt. Concentreer je in plaats daarvan op de positieve dingen in je leven en maak dezelfde fout niet nog een keer.

Iedereen maakt fouten, maar het is makkelijk om jezelf daarover op de borst te kloppen. Als je probeert af te vallen, zijn hier een paar dingen die je kunt doen om weer op het juiste spoor te komen:

- Trakteer jezelf. Je bent zo lang braaf geweest, en op een dag geef je toe en neem je een stuk taart. Wees niet te streng voor jezelf – in plaats daarvan, "treat yourself."
- Je hoeft jezelf niet te belonen met een stuk taart; misschien wil je wel een nieuw paar schoenen kopen of uit gaan met vrienden. Wat het ook is dat je wilt, geef jezelf toestemming om het te krijgen – binnen redelijke grenzen!
- Luister naar je lichaam. Als je lichaam geen hongergevoel heeft, was dat plakje cake misschien niet zo'n goed idee. Probeer in plaats daarvan te snacken met fruit of groenten totdat je echt honger hebt
- Laat je niet ontmoedigen door je misstap. Het is niet omdat je dat stuk taart hebt gegeten dat je je dieet hebt verknald. Het is niet erg om af en toe iets ongezonds te eten, zolang het maar met mate is en in je caloriebudget van die dag past



#16 Maak gezonde keuzes en ga toch van lekker eten genieten

Mijn allereerste foodblogpost ging over hoe je gezondere keuzes kunt maken als het op eten aankomt. Ik dacht dat het belangrijk was om deze post op te nemen voor degenen onder jullie die een gezondere levensstijl willen, maar niet willen afzien van het voedsel waar je van houdt.

Je kunt genieten van je favoriete eten en tegelijkertijd gezonde keuzes maken.

Er zijn veel manieren om kleine veranderingen in je dieet aan te brengen om het gezonder te maken.



Hier zijn enkele tips:

- Drink veel water. Water is een essentieel onderdeel van elk gezond dieet omdat het je helpt gehydrateerd te blijven en de spijsvertering verbetert. In plaats van suikerhoudende dranken zoals frisdrank te drinken, drink je beter water. Je zult gewicht verliezen en je beter voelen als je elke dag meer water drinkt
- Je hoeft je favoriete eten niet op te geven om gezond te eten. Je moet wel leren welke gezonde keuzes de beste zijn, en hoe je die maakt. Hier is een blik op een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen en hoe u ze met mate kunt eten.
- Voedingsmiddelen met een hoog cholesterolgehalte Eieren – Eieren zitten vol eiwitten, maar ze bevatten ook cholesterol (ongeveer 186 milligram per ei). Als je risico loopt op een hoog cholesterolgehalte, beperk jezelf dan tot drie eieren per week of minder.
- Boter – Boter heeft de laatste tijd een slechte naam gekregen. En daar is een goede reden voor: boter bevat verzadigd vet en cholesterol, die beide je cholesterolgehalte kunnen verhogen.
- Kaas en vet vlees – Cheddar kaas, spek en worst bevatten allemaal veel verzadigd vet en cholesterol. Als je deze voedingsmiddelen wilt, neem dan kleine porties en beperk ze tot een of twee keer per week. Voedingsmiddelen met veel natrium
- Bewerkt vlees – Hotdogs, worst en pepperoni zijn allemaal gemaakt van vleesbijproducten die buitensporige hoeveelheden zout bevatten. Deze vleessoorten bevatten ook veel vet en moeten helemaal worden vermeden als je een hoge bloeddruk of een nierziekte hebt.
- Gezoete ontbijtgranen – Het eten van te veel suiker is voor niemand goed.

Conclusie: Afvallen zonder jojo effect

In dit artikel heb ik 15 beste manieren gegeven om gewicht te verliezen zonder het jojo effect te krijgen. Hoe meer informatie je hebt, hoe betere resultaten je zult bereiken.

Probeer niet te snel af te vallen. Hou je aan het plan en merk dat je gaat afvallen zonder tussentijdse gewichtstoename (jojo effect).

Met andere woorden, stel realistische doelen, laat jezelf niet uithongeren, en het gewicht zal er geleidelijk maar zeker afgaan. Gebruik dus de bovenstaande tips die je gegarandeerd gaan helpen met het afvallen zonder jojo-effect!

Probeer nu voor €1,- het **Afslank Power** Programma



- In 30 dagen tijd tot wel **10 kg buikvet** blijvend kwijtraken
- Super makkelijke boodschappenlijstjes die ook nog eens **tientallen euro's** geld besparen.
- Op een **versnelde manier vet verliezen** rondom je buik, benen en billen zonder te sporten.
- Direct toegang tot de **snelste oplossing** om van overtollig buikvet af te komen.

€ 1,-

Afslank Power Programma

Wil je graag 5 kilo puur buikvet kwijtraken in 28 dagen tijd - zonder een strict dieet te hoeven volgen?

Maak dan nu gebruik van het Afslank Power Programma!

Elke week een nieuw koolhydraatarm weekmenu om je lichaam over te schakelen naar een maximale vetverbrander.

Video's om gemotiveerd te blijven en ook écht resultaat behaald (je staat er nooit alleen voor)

Toegang tot meer dan 500+ overheerlijke recepten en toetjes om zonder dieet vet kwijt te raken

specifieke vetverbrandende recepten voor de buik, billen en benen

START NU VOOR 1,- OM HET TE TESTEN>>>>>

