

Afvallen tips

Wil je afvallen? Tips vind je hier! Welke afvallen tips het meest op jou van toepassing zijn, is afhankelijk van de hoeveelheid kilo's die je wilt afvallen. In dit artikel richt ik me op iemand die 10 kilo wil afvallen. Aan de hand van goede afvallen tips is het niet moeilijk binnen korte tijd 10 kilo af te vallen. Je moet alleen weten wat je moet doen om dit te bereiken. Met behulp van onderstaande afvallen tips kom je al een heel eind.

Afvallen tips: Een druk leven? Sporten is toch een goede manier van afvallen!

Afvallen vraagt om discipline. Je moet het echt willen, anders werkt het niet. Alleen al daarom is het ook voor mensen met een druk professioneel en sociaal leven aan te raden om te gaan sporten: het kan je helpen deze discipline op te bouwen. Je hebt altijd wel een moment waarop je kan sporten; bijvoorbeeld 's ochtends na het ontbijt of 's avonds na het eten. Zorg er wel voor dat je ook weer niet te snel na het eten begint – dit kan leiden tot blessures. Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sneller vet kan verbranden. In combinatie met gezond eten kun je daardoor snel afvallen. Toch niet overtuigd van het belang van sport? Geen probleem. Als je wilt afvallen is het in ieder geval belangrijk dat je minstens 30 minuten per dag beweegt, bijvoorbeeld door van en naar je werk te fietsen.

Maar het belangrijkste is: gezonde voeding

Voor wie snel 10 kilo wil afvallen is gezonde en gevarieerde

voeding echter belangrijker dan sporten. De makkelijkste manier om met behulp van je voedingspatroon af te vallen is door voldoende eiwitten, veel gezonde vetten en zo min mogelijk koolhydraten te eten. Als je bijvoorbeeld regelmatig vis, vlees, ei, noten, zaden en natuurlijke oliën eet – eiwitrijk voedsel met veel gezonde vetten – en meer energie verbrandt dan je binnenkrijgt, dan zul je direct lichaamsvet verbranden. In combinatie met sport kun je dus binnen korte tijd een hoop kilo's afvallen.

Dit zijn in de gauwigheid de beste afvallen tips die we je kunnen geven. Als je op zoek bent naar wat meer uitgebreide afvallen tips, is het aan te raden eens goed rond te kijken op internet. Er zijn online veel afvallen tips te vinden. Let er wel altijd op dat je alleen de adviezen volgt van betrouwbare sites die betrouwbare methoden voorleggen. Afvallen moet wel gezond blijven!

Nadia Bievinck