

Checklist sport en afvallen

By One Entry

☐ Sporten

- ☐ Kies bij voorkeur een sport waarbij je grote spiergroepen gebruikt.
- ☐ Dit zijn alle sporten waarbij je jezelf moet voortbewegen, zoals hardlopen en zwemmen.
- ☐ Bij dergelijke sporten zul je de meeste calorieën verbranden.
- ☐ Sport niet te fanatiek.
- ☐ Bij te intensieve beweging wordt meer spierweefsel verbrand in plaats van vetweefsel.
- ☐ De spieren worden daardoor kleiner en de hoeveelheid vet blijft gelijk.
- ☐ Daarbij ben je bij een overbelasting van de spieren gevoeliger voor het krijgen van blessures.
- ☐ Verder is te zware lichamelijke activiteit moeilijk vol te houden, zodat je uiteindelijk minder sport.
- ☐ Wel is het goed om je af en toe een paar minuutjes helemaal uit te leven.
- ☐ Intensieve beweging stimuleert de productie van het groeihormoon en daarmee de vetverbranding.
- ☐ Sport, als het even kan, 's ochtends vroeg voor het ontbijt. Op dat moment van de dag ben je eigenlijk aan het vasten. Want het lichaam heeft je energie (koolhydraten) 's nachts verbrand. En daardoor gaat de verbranding over op de energiereserves (het vet).
- ☐ Maar vergeet daarna niet te ontbijten, want daarmee blijft je stofwisseling hoog!
- ☐ Elke beweging is meegenomen, dus neem eens de trap in plaats van de lift, fiets naar de supermarkt, loop naar de bushalte. En als je een hond hebt, doe hem dan een plezier met een extra wandeling. Zulke activiteiten zijn makkelijk in te passen in het dag.
- ☐ Zorg er voor dat sporten niet gaat vervelen. Beoefen daarom verschillende sporten, zodat sleur wordt voorkomen. Fietsen, roeien, aquajoggen kunnen prima worden afgewisseld.
- ☐ Gewichtheffen heeft minder effect op de vetverbranding, maar het heeft wel een invloed op de spieropbouw. Op die manier kan het gebruik van dergelijke apparaten een gunstige invloed hebben op het verhogen van de stofwisseling.
- ☐ Een sportactiviteit is leuker en gezelliger samen met kennissen, vrienden en vriendinnen.
- ☐ Bovendien kunnen je trainingsmaatjes je overhalen als je eens geen "tijd" of zin hebt om de benen uit het lijf te lopen.

- ☐ Mocht je een baan hebben waarin je (veel) lichamelijke activiteit verricht, dan is extra sporten of beweging minder noodzakelijk.
- ☐ Wanneer dat niet het geval is, neem dan maatregelen. Zet bijvoorbeeld de printer ver verwijderd van je bureau, zodat je af en toe gedwongen wordt om te lopen.
- ☐ Of drink meer (cafeinevrije) koffie of (kruiden)thee, wat eveneens zorgt voor een loopje (zowel naar de keuken als naar de WC).
- ☐ Zwicht bij het inschenken echter niet voor een koekje of iets dergelijks.