

Waarom lijnen niet werkt

TOPvoeding

geeft energie!

Specialisaties

Top- en recreatiesport

Overgewicht

Preventie

Locatie zwembad de Zaangolf
Wezelstraat 1b
1541 LZ Koog a/d Zaan

Locatie Fysiotherapie Vrij Bewegen
Kervelstraat 1
1562 AA Krommenie

Astrid de Wilde,
(sport)voedingscoach/(sport)diëtist

06—21 46 10 17

info@topvoeding.eu

www.topvoeding.eu

www.facebook.com/topvoeding

Lid van

NVD

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

vereniging
sportdiëtetiek
nederland



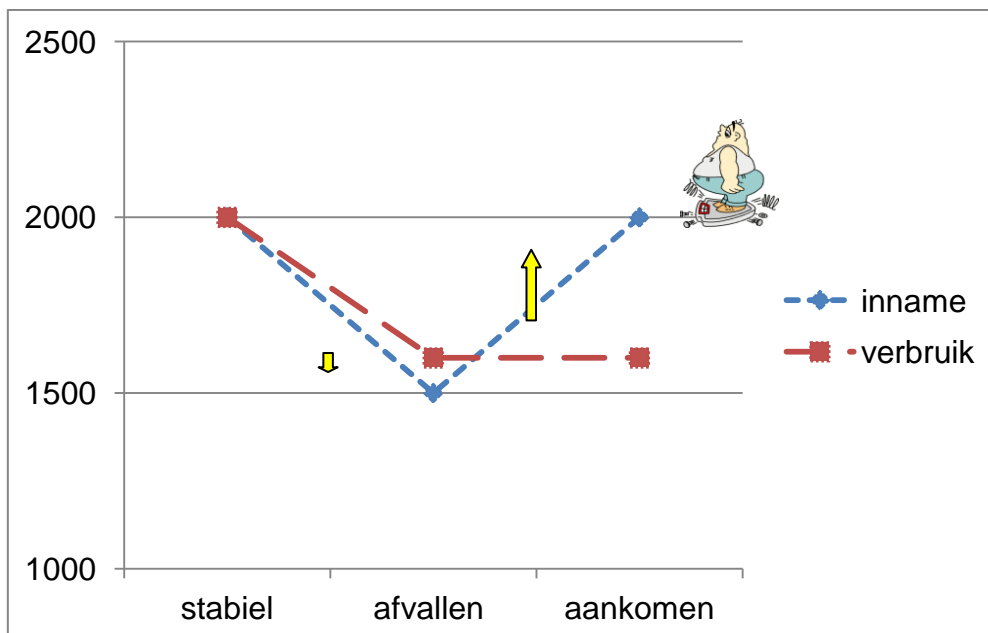
Waarom lijnen niet werkt

Het lijkt zo simpel. Als je wilt afvallen, moet je gewoon minder eten. Hoe minder je eet, hoe meer vet je lichaam gaat afbreken. Dat is tenminste de bedoeling, maar dan heb je niet gerekend op het vermogen van het lichaam zich aan te passen aan tijden van “voedselschaarste”.

In het begin zal je afvallen. Je neemt minder calorieën in dan dat je verbruikt. Maar je lichaam denkt er anders over. Het registreert dat er blijkbaar een soort hongersnood is en neemt de volgende maatregelen om te overleven. Dit proces begint al na vijf dagen.



1. Je lichaam vraagt de hele dag om eten. Als je dit negeert houd je lichaam vanzelf op met schreeuwen. Het geeft de moed op!
2. Je stofwisseling vertraagt. Je lichaam doet dit zodat het meer energie kan halen uit hetzelfde eten en er wordt zo energie gespaard.
3. Je lichaam gaat spieren afbreken. Spieren verbruiken veel energie en dat is er niet. De eiwitten van de spieren kunnen zo omgezet worden tot glucose (suiker). Dit wordt als energie gebruikt voor je “uitgehongerde” lichaam.
4. Je lichaam gaat de vetcellen vasthouden. Vetcellen gebruiken geen energie en ze zijn een belangrijke noodrantsoen in deze tijd van hongersnood. Je lichaam wil overleven!
5. Je lichaam geeft noodsignalen af en remt je af zodat je geen energie verspilt. Je wordt moe, futloos, somber, prikkelbaar. In het begin voel je je misschien energiek doordat je kilo's verliest, maar dat blijft niet zo. Je lichaam raakt uitgeput.



De eerste tijd zul je gemakkelijk afvallen en denk je goed bezig te zijn. Helaas verlies je voornamelijk vocht en spiermassa en weinig vet. Het vet blijft zitten. Vet verbruikt geen energie, dus je stofwisseling kan op een steeds lager pitje draaien. Daarom val je na verloop van tijd niet meer af. Dit frustrleert en dat is vaak ook het moment dat de handdoek in de ring wordt gegooid; "Het werkt toch niet".

Omdat je nu een tijd lang niets van jezelf mocht, vind je dat je wel wat lekkers verdient hebt. Alle inspanning waren voor niets en van ellende ga je weer eten. Voor je gevoel heb je wel wat in te halen (vooral lekkere dingen), dus je gaat misschien ook teveel eten.

Omdat je lichaam allerlei aanpassingen heeft gedaan om te kunnen overleven, zal je gewicht na je dieet snel toenemen. Vaak met als bonus wat extra kilo's.

De kilo's die je aankomt, krijg je in de vorm van vet. De spieren heb je immers afgebroken en je lichaam is bezig om een noodvoorraad aan te leggen voor een volgende "hongersnood" (lees lijnpoging).

Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Gelukkig is deze cirkel wel te doorbreken door je lichaam de juiste voedingsstoffen te geven en door juist te reageren op de prikkels van je lichaam. Deze verandering kost wel tijd en zal niet altijd even gemakkelijk gaan, maar het zal je uiteindelijk een bevrijd gevoel geven.

Durf jij de uitdaging aan. Maak dan een afspraak.