

Op de weegschaal met Karen



Karen (23) uit Almelo, woog 110.7 kg - 103.8 kg

Diëtiste Giedre Baškyte begeleidt tien weken lang vijf enthousiaste Spits-afvallers die zich hebben opgegeven voor eenkiloperweek.nl. Week 6 zit erop en de teller op de weegschaal gaat al omlaag. **Karen (23)** uit Almelo vertelt hoe ze de zesde week is doorgelopen.

Hoe gaat het met je dieet?

Goed! Ik heb al een beetje een vast patroon ontwikkeld wat betreft eten.

Is het makkelijk vol te houden?

Ja, want ik probeer gevarieerd te eten en ook de dingen te maken die ik lekker vind. Ik had verwacht dat ik brood en pasta erg zou missen, maar dat doe ik helemaal niet.

Zie je al resultaat?

Ja! In mijn gezicht zie je het goed en ook merk ik

dat mijn spijkerbroeken te groot worden.

Krijg je complimenten / reacties?

Ja, nog steeds. Vooral als mensen zien dat ik ben afgevallen. Iedereen vindt het erg knap van me.

Merk je al gedragsverandering bij jezelf / ben je anders over eten na gaan denken?

Zeker. Ik kijk nu alle verpakkingen na in de winkel en weet wat goed is en wat niet. Ik merk ook dat ik minder honger heb



Heleen (42) uit Woerden, woog 121 kg - nu 108.9 kg



Annacarina (50) uit Amsterdam, woog 83.6 kg - nu 79.9 kg



Michael (36) uit De Meern, woog 102.2 kg - nu 92.9 kg



Esengul (20) uit Gouda, woog 88.7 kg - nu 84 kg

dan voorheen en kan gemakkelijker van de 'slechte' snacks afblijven.

Hoe gaat het sporten?

Wel goed. Ik probeer twee keer te 'snelwandelen', ga vanaf volgende week ook zwemmen en heb al een keer gejoed. Ik ben de afgelopen

weken ook niet een keer met de bus gegaan!

Heb je gezondigd of heb je moeilijke momenten gehad?

Echt gezondigd alleen in het eerste weekend, meer niet. Maar ik baal soms dat ik in deze tijd van het jaar op dieet ben!

Houd het sporten spannend

Je eetpatroon veranderen is één als je wilt afvallen. Maar je zult toch ook echt in beweging moeten komen als je slanker door het leven wilt. Personal trainer Moes Chraou - die zelfs chef-kok en zwaargewicht Herman den Blijker aan het trainen kreeg - legt uit hoe je dat aanpakt. DOOR ANNA TERESA BELLINZIS

Is het eigenlijk écht nodig om te sporten als je wilt afvallen?

„Afvallen met een dieet kun je ook zonder te sporten. Maar als je gezond wil afvallen, je metabolisme extra wil prikkelen en je darmen wil stimuleren om voedsel te verteren dan is sporten een absolute must. Vergeet niet dat het meeste overgewicht niet ontstaat door onregelmatig, ongezond eten, maar vooral door te weinig beweging.”

Voor wie nog of lang niets gedaan hebben: waar of hoe begin je?

„Wanneer je lang niet gesport hebt, dan is het belangrijk om te beginnen met wat je echt leuk vindt om te doen. Dat kan zijn wandelen, joggen, zwemmen, dansen of fitnessen. Houd daarbij in acht dat je de eerste maanden je lichaam eerst moet laten wennen aan inspanning. Dus niet meteen te hard van stapel lopen. Laat je goed informeren door mensen die er verstand van hebben. Zo voorkom je blessures en teleurstelling waardoor je gehele goede voornemen in gedrang komt.”

Waarschijnlijk is alle beweging mooi meegenomen, maar hebben sommige sporten de voorkeur?

„Wat mij betreft maakt het niet uit wat je gaat doen, als je maar van die luie bank af komt en minimaal drie keer per week gaat bewegen. Van een dag een keer een half uur (bij tijdnoed) tot een lekker lang uur jezelf in het zweet werken. De sporten die mijn voorkeur hebben zijn sporten waarbij je zoveel mogelijk spieren in je lichaam aanspreekt. Spieren zijn immers de grootste brandstofgebruikers in je lichaam en brandstof voor je lichaam wordt in een dieet vaak aangeduid als calorieën. Een aantal voorbeelden: stevig wandelen, joggen, fitnessen, boksen, dansen en groepslessen. Maar



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

ook zwemmen, volleyballen of voetballen. Genoeg keuzes!
Hoe vaak moet je het doen om echt effectief bezig te zijn?

„Het is belangrijk om op zijn minst twee keer per week te gaan sporten. Maar met minimaal drie keer per week

zet je echt zoden aan de dijk. Het is een opgave: het vergt enige discipline en planning. Je kunt er ook voor kiezen om elke dag een half uurtje te gaan wandelen of joggen. De meeste diëten schrijven verder een bepaald inspanningspatroon of een mate van

fysieke inspanning voor. Ga niet harder of vaker trainen dan geadviseerd wordt. Ook al voelt het goed. Het lichaam raakt op een gegeven moment uitgeput waardoor je vermoeid, rillerig of flauw gaat voelen. Dat is eigenlijk een alarmsignaal dat je lichaam af-

Discipline, geloven en actie!



Moes Chraou is master trainer en medeoprichter van LAPT, een organisatie die personal trainers betaalbaar en bereikbaar - via een net-

werk van kwalitatieve fitnessclubs - maakt voor iedereen. Zo is het hebben van een personal trainer niet alleen meer weggelegd voor de rich and famous. Moes begeleidt dan ook particulieren en ondernemers die een sportieve en gezonde lifestyle hoog op hun sportieve agenda hebben staan. En hoe goed hij zich ook inzet, het is altijd een samenwerking van twee kanten. Moes: „Een dieet volgen, een personal trainer inhuren of een abonnement hebben bij een sportschool gaat en staat nog steeds bij drie dingen. Discipline, geloven dat je het kan doen en je wens omzetten in actie! It's all in the mind.”

geeft. De kans is ook groot dat je lichaam door te veel inspanning bij een laag caloriedieet het tegenovergestelde gaat doen en dat is spieren afbreken en vet opslaan. Dat zie ik om me heen veel gebeuren.”

Jij hebt vast wel eens gewerkt met mensen die niet altijd zin hadden om te sporten. Hoe motiveer je hen en hoe kunnen mensen zichzelf motiveren?

„Ik merk dat mensen gemotiveerd raken door variatie. Het is belangrijk dat het sporten niet saai wordt, zowel mentaal als fysiek. Dus blijf variëren met de verschillende beschikbare middelen en mogelijkheden die je hebt. Op het werk kun je eigenlijk wel elke dag de trap nemen. Met fietsen, wandelen, zwemmen, fitnessen, joggen kun je een zeer gevarieerd sportplan maken waarbij je binnen en in de buitenlucht jezelf gemotiveerd kan houden. De drie belangrijkste elementen om gemotiveerd te blijven zijn resultaat, variatie en plezier. Het is aan jou om het juiste trainingsplan te creëren.”