

SPORTEN

FIT

CARDIO

TRAINING BY MAUD

Bereik in 10 stappen jouw fitness doel!

GEZOND

AFSLANKEN

KRACHT

Hier is een realistisch en haalbaar 10-stappenplan om gegarandeerd 5 kg af te vallen in 3 maanden, wat neerkomt op gemiddeld 0,4 kg per week – een gezond tempo dat goed vol te houden is:

1. Stel een duidelijk doel

Waarom wil je afvallen? Noteer dit en houd het zichtbaar.

Stel een realistisch doel: 5 kg in 3 maanden = $\pm 0,4$ kg per week.

2. Houd je voeding bij

Gebruik een app zoals MyFitnessPal of Lifesum.

Leer hoeveel calorieën je binnenkrijgt en waar je op kunt besparen.

3. Creëer een calorietekort

Richtlijn: 500 kcal minder per dag dan je onderhoud.

Voor de meesten betekent dit rond de 1500-1800 kcal per dag, afhankelijk van geslacht, leeftijd en activiteitsniveau.

4. Eet meer eiwitten & vezels

Denk aan kip, eieren, bonen, kwark, volkorenproducten.

Deze geven lang een vol gevoel en beschermen je spieren tijdens gewichtsverlies.

5. Vermijd vloeibare calorieën

Stop (tijdelijk) met frisdrank, vruchtensap, alcohol.

Drink water, thee of zwarte koffie.

6. Beweeg elke dag

10.000 stappen per dag is een mooi richtpunt.

Voeg 2-3 keer per week een sportmoment toe: krachttraining of cardio.

7. Slaap voldoende

7-9 uur slaap per nacht ondersteunt vetverlies en voorkomt cravings.

8. Minimaliseer stress

Stress verhoogt cortisol, wat vetopslag stimuleert (vooral buikvet).

Probeer ademhalingsoefeningen, wandelen, yoga of journaling.

9. Weeg jezelf niet wekelijks

Om de 3 a 4 weken is beter; schommelingen zijn normaal.

Meet ook je tailleomtrek of maak maandelijkse foto's voor motivatie.

10. Blijf flexibel en geef niet op

Perfectie is niet nodig. Consistentie wel.

Als je een keer uit de bocht vliegt: pak het de volgende dag gewoon weer op.