

De 20 feiten
en fabels
over
afslanken!



Verantwoord afslanken

Be-Slank

Altijd al gedacht dat zware botten een verklaring voor overgewicht zijn?

De 20 fabels en feiten over afslanken

Be-Slank

Copyright © 2011 Be-Slank.nl – Alle rechten voorbehouden.

Feiten en Fabels:

Frisdrank maakt sneller dik dan vruchtensap

Fabel: Veel vruchtensappen bevatten net zoveel suiker en calorieën als frisdrank en kunnen er dus voor zorgen dat je aankomt. Daarnaast bevatten veel vruchtensappen nauwelijks nog vitamines, mineralen en vezels. Als je vruchtensap wilt drinken zorg dan altijd dat je echt vers geperst puur sap neemt en beperkt het tot maximaal 2 glazen per dag. Drink liever water, thee of koffie (zonder suiker en melk).

Van goede vetten mag je zoveel eten als je wilt

Fabel: Onverzadigde vetten, bijvoorbeeld in olijfolie of vette vis, zijn goed voor de gezondheid en verlagen het cholesterolgehalte in je lichaam. Maar het zijn wel gewoon dikmakers: een eetlepel olijfolie – waar op zich ‘goed vet’ in zit – is maar liefst 108 calorieën. Eet dus niet meer goede vetten dan je lichaam nodig heeft.

Overgewicht? Nee hoor, ik heb gewoon zware botten

Fabel: Helaas, ‘ik heb zware botten’ is geen excuus als je ruzie hebt met de weegschaal. Het skelet vormt slechts acht tot negen procent van je lichaamsgewicht; het kan dus wel iets schelen, maar nooit meer dan twee kilo...

Maaltijdvervangers (shakes) kan je beter niet gebruiken

Fabel: Mits je een goede maaltijdvervanger gebruikt zoals Be-Slank met een hoog eiwitgehalte en ook belangrijk een hoge biologische waarde van het eiwit. Be-Slank is een maaltijdvervanger. Let op! Er bestaan ook eiwitpoeders, deze zijn als aanvullend naast de maaltijd bedoeld voor mensen die aan bijv. krachttraining doen. Verwar dit niet met elkaar!

Cellulite krijgen ook heel slanke vrouwen

Feit: Ook slanke vrouwen kunnen last krijgen van cellulite. Sinaasappelhuid ontstaat als het onderhuidse bindweefsel slapper wordt. Te zwaar zijn werkt het in de hand, maar daarnaast kunnen ook slechte doorbloeding, erfelijke en hormonale factoren, slechte voeding en gebrek aan spiermassa putjes veroorzaken. En daar kunnen slanke dennen net zo goed last van hebben.

Als je op dieet bent, kun je beter geen rood vlees eten

Fabel: Die lekkere steak kun je inderdaad beter laten staan, maar zeker niet al het rode vlees is slecht voor de lijn. Mager rood vlees bevat ongeveer evenveel vet als mager wit vlees, zoals kip en kalkoen. Een varkenshaasje bestaat bijvoorbeeld maar voor 2.4 procent uit vet. Lamsvlees daarentegen heeft een vetpercentage van maar liefst 25 procent en is daarmee een van de vetste vleessoorten.

Van margarine word je slank

Fabel: Van margarine zul je niet sneller afvallen dan van roomboter, beide bevatten namelijk ongeveer evenveel vet. In dieetmargarine zitten wel meer onverzadigde vetten, die hart en vaatziekten helpen voorkomen. Het is dus sowieso geen slecht idee om roomboter door margarine te vervangen, omdat dit beter is voor je gezondheid. Maar als je het doet om af te slanken, kies dan liever voor halvarine.

Na een streng dieet kan je maag gekrompen zijn

Fabel: Na een periode van diëten heb je soms veel minder trek en zit je sneller vol. Vaak wordt gezegd dat door het diëten de maag gekrompen is. Hoe ideaal dit ook lijkt, de maag kan niet zomaar krimpen. Het verzadigde gevoel heeft te maken met je bloedsuikerspiegel, die na het diëten waarschijnlijk nog niet helemaal op peil is. Op den duur krijg je dus gewoon je oude eetlust weer terug.

Snel afvallen is niet goed

Fabel: Vaak wordt beweerd dat snel afvallen niet goed is en het jojo-effect stimuleert. Deels klopt dit, echter afvallen door middel van het eiwit dieet zoals van Be-Slank is medisch bewezen een verantwoorde manier om snel af te vallen. Wanneer je een crash dieet gaat volgen, dan is afvallen niet verantwoord en zul je ook weer snel aankomen.

Je kan teveel water drinken

Feit: Alles waar te voor staat is slecht, te veel water dus ook. Het lijkt veel, maar je moet zeker 1½ tot 2 liter water per dag drinken. Hou daarom altijd een fles water bij de hand. Juist wanneer je op de lijn let zul je merken dat veel drinken een verzadigd gevoel geeft.

Koffie drinken is niet slecht

Feit: Koffie met mate drinken is zeker niet slecht, mits je de koffie zwart drinkt. Als je er melk en suiker of zoetjes in gebruikt, dan kunnen de calorieën aardig oplopen.

Light producten zijn altijd goed

Fabel: Light producten zijn zeker niet altijd goed, een ontwikkeling die we steeds vaker zien is dat we ons gaan vol eten met lightproducten, waardoor het effect negatief is. Onderzoek toont aan dat we voornamelijk voor light producten kiezen om ons geweten te sussen. Om echt af te vallen is het verstandiger om minder te eten van wat je normaal eet en natuurlijk op je beweging te letten. In veel producten en zeker in light producten zit aspartaam en is dit middel de vervanger van suiker. Aspartaam zit in heel veel producten zoals: koekjes, snoepjes, babyvoeding, frisdranken en meer...

Je kunt een boterham prima vervangen door een pistolet of bolletje

Fabel: Helaas! Eén pistolet of een bolletje staat gelijk aan bijna twee normale boterhammen. Als je normaal dus twee gewone boterhammen eet bij ontbijt of lunch dan kun je die vervangen door 1 pistolet of bolletje. Slim om rekening mee te houden als je eens wilt variëren.

Kant-en-klaar maaltijden zijn een goed alternatief

Fabel: De meeste kant-en-klaar maaltijden bevatten namelijk te weinig groente, teveel kcal, teveel zout en teveel verzadigd vet. Niet echt gezond dus. Af en toe een kant-en-klare maaltijd kan wel, maar kijk goed op de verpakking naar de hoeveelheden kcal, zout en (verzadigd) vet, eet er altijd een bakje rauwkost bij.

Als je wilt afvallen kun je het beste zo min mogelijk eten

Het lijkt aantrekkelijk, heel weinig eten, om zo snel kilo's te verliezen. Maar dat is niet verstandig. Je lichaam heeft per dag minimaal 1200 kcal (voor mannen 1500) nodig om gezond te blijven. Alleen dan krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen om je lichaam goed te laten functioneren. Als je minder eet, kun je last krijgen van allerlei vervelende kwaaltjes zoals futloos, hoofdpijn en minder concentratie. Door te weinig eten gaat daarnaast ook je stofwisseling een standje lager werken waardoor alles wat je extra binnenkrijgt als vet wordt opgeslagen.

Bewegen moet tijdens het afslanken

Als je goed wilt afslanken, dan moet je meer verbranden dan er binnenkomt. Beweging kan hier voor zorgen. Daarnaast versnelt beweging je stofwisseling, waardoor je ook in rust meer zult verbranden.

Ik moet de rest van mijn leven op mijn voeding letten

Feit: Je hebt de aanleg om dik te worden en als je eenmaal bent afgeslankt, is het niet zo dat je automatisch slank blijft. Je zult de rest van je leven gezond moeten blijven eten en veel moeten blijven bewegen om op gewicht te blijven. Als je weer terug gaat naar je oude eetpatroon zitten de verloren kilo's er zo weer bij.

Als je stopt met roken, zal je gewicht bijkomen.

Fabel: Roken verhoogt in de beginfase inderdaad de stofwisseling/metabolisme. Maar na een tijdje raakt je lichaam gewend aan het roken en stabiliseert je metabolisme. Je metabolisme zal dus niet meer veranderen als je stopt met roken. Vele mensen die stoppen met roken komen inderdaad enkele kilo's aan. Dit komt vaak doordat men dan meer gaan eten om zichzelf af te leiden van het roken.

Fruit is caloriearme voeding.

Feit: Fruit is zeker en vast een gezond maar ook een caloriearme tussendoortje. De koekjes en tussendoortjes van de reclamespots bevatten vaak meer calorieën dan je denkt of men insinueert.

Ik kan moeilijk afvallen want dik zijn zit in de familie.

Fabel: Op zich klopt dit. Dik zijn kan erfelijk zijn, echter is het de ongezonde levensstijl en het te veel eten dat er voor zorgt dat je dik wordt. Pas daarom je levensstijl aan, ga afvallen en je zal opmerkelijke resultaten zien.

Wij hopen dat je aan hierboven genoemde wat hebt gehad.

Mocht je moeite hebben met het afvallen en vind je het lastig met keuzes om te gaan, dan bieden de eiwit shakes van Be-Slank een goed alternatief.

Bezoek onze website www.Be-Slank.nl voor nog meer handige tips en weetjes.

The logo for Be-Slank features the brand name in a large, black, cursive script. Below the 'k' in 'Slank', there is a stylized blue smiley face consisting of two curved lines.