

Hoofdstuk 1:

Stap 1: Word bewust: houd een eetdagboek bij

Hoofdstuk 2:

Stap 2: Kleine aanpassing: hoeveelheden

Hoofdstuk 3:

Stap 3: Kleine aanpassing: eetwissels

Hoofdstuk 4:

Stap 4: Overige kleine aanpassingen

Hoofdstuk 5:

Noteren in je (digitale) agenda

Hoofdstuk 6:

Waarom is snel afvallen nooit blijvend?

Hoofdstuk 7:

Wat is gezonde voeding?

Hoofdstuk 8:

Wat kan je nog meer doen om af te vallen?

Hoofdstuk 9:

Jij hebt invloed op het afvalproces

Hoofdstuk 10:

Ontdek welke beweging jou helpt afvallen

Hoofdstuk 11:

Heb wat geduld

Inhoudsopgave

Is dit boek voor jou?	1
Over de auteur	2
Inleiding	5
Hoofdstuk 1	9
Wat is je energiebehoefte?	11
Directe en sociale omgeving bepalen je eetgedrag	13
Stap 1 Word bewust: houd een eetdagboek bij	15
Hoe helpt een eetdagboek jou eenvoudig afvallen?	17
Hoofdstuk 2 Stap 2: Kleine aanpassing: hoeveelheden	21
Verdeel het eetdagboek in onderdelen	27
Hoofdstuk 3 Stap 3: Kleine aanpassing: eetwissels	39
Hoofdstuk 4 Stap 4: Overige kleine aanpassingen	55
Beweging uit het eetdagboek	55
Kleine aanpassing #1: Eet langzamer	57
Kleine aanpassing #2: 6 eetmomenten	59
Kleine aanpassing #3: Meer kauwen	61
Kleine aanpassing #4: Ontbijt met eiwitten	62
Kleine aanpassing #5: Sla soms het ontbijt over	63
Kleine aanpassing #6: Water	65
Kleine aanpassing #7: Borden	68
Kleine aanpassing #8: Eet zoals in een restaurant	70
Kleine aanpassing #9: Maak ongezond eten moeilijker bereikbaar	71
Kleine aanpassing #10: Bewust eten	72

Hoofdstuk 5 Noteren in je (digitale) agenda	75
Wélke kleine aanpassingen maak je?	76
Korte uitleg over gewoonten	77
3 kleine aanpassingen tegelijk	78
Stappenplan.....	78
Hoofdstuk 6 Waarom is snel afvallen nooit blijvend?	85
#1 Crashdiëten	86
#2: Koolhydraatarme diëten	91
Feiten en weetjes over koolhydraten.....	100
Hoofdstuk 7 Wat is gezonde voeding?	105
Hoofdstuk 8 Wat kan je nog meer doen om af te vallen?	109
Sneller afvallen #1: Versnel je stofwisseling	109
Sneller afvallen #2: Train je mond.....	114
Sneller afvallen #3: Drink zo weinig mogelijk alcohol	117
Sneller afvallen #4: Stop met té lekker eten in huis te halen.....	119
Sneller afvallen #5: Let op in de supermarkt	120
Sneller afvallen #6: Doe korte hoge intensiteitstrainingen	123

Hoofdstuk 9 Jij hebt invloed op het afvalproces	125
Tip #1: Zet je weegschaal bij het grof vuil	125
Tip #2: Zie voedsel niet als vulling.....	126
Tip #3: Waaróm eet je?	127
Tip #4: Investeer in je spieren	128
Tip #5: Stiekem bewegen	129
Tip #6: Vermijd chronische stress.....	130
Tip #7: Slaap voldoende	131
Tip #8: Interne of externe motivatie?	134
Tip #9: Zoek ondersteuning.....	135
Tip #10: Beeld je voornemens in.....	136
Tip #11: Stel realistische doelen.....	137
Hoofdstuk 10 Ontdek welke beweging jou helpt afvallen	139
Moet je intensief sporten om af te vallen?	140
Welke activiteit is dan wel geschikt om te vallen?	142
Hoofdstuk 11 Heb wat geduld.....	145