



STOP DE JOJO



Een Maatje Minder

Eenmaatjeminder.nl levert jou informatie over gezondheid, maar is niet geschreven door zorgprofessionals. Al het materiaal op en door eenmaatjeminder.nl, inclusief het Na De Challenge programma, is voor informatieve doeleinden alleen. Het moet niet als medisch advies worden gezien. Elke gezondheid gerelateerde klacht of vraag zou met een dokter of andere zorgprofessional besproken moeten worden. De informatie en meningen die gevonden kunnen worden op deze website zijn geschreven op basis van de best beschikbare data in tijd van het schrijven. Zij die vooraf niet op consult gaan bij een passende zorgprofessional zijn zelf verantwoordelijk voor schade of letsel wat mogelijk ontstaat. De meningen die geuit worden op eenmaatjeminder.nl worden niet gedeeld door elke auteur van de website. De auteurs van deze website zijn niet verantwoordelijk voor fouten of weglatingen in de content.



Introductie

Hey daar! Goed om te zien dat jij dit gratis e-book hebt bemachtigd!

Als je dit leest dan wil je waarschijnlijk het jojoën in gewicht voorkomen en jouw resultaat van de challenge behouden.

Met dit e-book willen we je wat handvatten geven zodat jij weet wat je moet doen om jouw gewicht te behouden.

Wij willen je in staat stellen om je eigen gezonde leefstijl te creëren, waardoor je niet meer afhankelijk bent van ons (of andere commerciële partijen).

Een gezonde leefstijl aanhouden is echter niet makkelijk.

Verleidingen liggen continu op de loer.

Denk maar eens aan die geur van dat vers gebakken brood in de supermarkt, die taart op die verjaardagen of aan de gewoonlijke snacks tijdens een film.

Deze verleidingen zijn voor iedereen moeilijk om te weerstaan. Wij zijn daar zeker geen uitzondering op 😊

Je hebt tijdens de challenge al deze verleidingen voor minimaal 3 weken weerstaan.

Maar ja... Je moet natuurlijk ook weer terug naar een 'normaal' eetpatroon waarmee je op gewicht blijft!

Die verleidingen zullen er altijd zijn en helaas zijn dit de cijfers van mensen die succesvol afvallen:

Maar liefst 80% van de mensen die afvallen met behulp van een dieet, komen na dit dieet net zoveel (of soms zelfs meer) aan!



80%!!

Het jojoën in gewicht is echt een groot probleem zoals je ziet.

Misschien nog wel een groter probleem dan overgewicht...

We weten hoe we moeten afvallen; dat hebben we inmiddels wel bewezen.

Maar de meest cruciale vraag is dus: hoe zorgen we dat dit verloren gewicht er nooit meer aankomt?

Dat deze vraag cruciaal zou zijn wisten we eigenlijk al toen de eerste deelnemers met de 3 Weken Afslank Challenge klaar waren.

We merkte dat er nog een hoop vragen waren rondom het behouden van de bereikte resultaten.

Op zich heel logisch: **afvallen is totaal iets anders dan gewichtsbehoud.**

We zijn echt al een hele lange tijd bezig met verschillende methoden die jojoën tegengaan.

In eerste instantie hebben we uiteraard onderzoek gedaan, maar de belangrijkste vraag is dan: werkt dit ook in de praktijk?

Om dit te achterhalen zijn we 3 maanden bezig geweest om een stappenplan te ontwikkelen wat makkelijk te volgen is.

Een leefstijl waarbij je constant bezig bent met eten is op fysiek vlak misschien wel erg gezond, maar op mentaal vlak duidelijk niet.

Na zelf maanden nieuwe technieken en methoden te hebben uitprobeerde zijn we tot de volgende 4 onderdelen gekomen.



Deze onderdelen sluiten perfect aan op wat je geleerd hebt tijdens de challenge.

Zijn gemakkelijk toe te passen in je dagelijkse leven.

En zorgen ervoor dat jij niet gaat jojoën en grip op je gewicht krijgt.

Laten we eens samen bekijken welke onderdelen wij bedoelen 😊



Groet,
Jeroen & Bas



#1. Beloon Jezelf

We zullen eerlijk wezen.... Na het maken van de 3 Weken Afslank Challenge waren we zelf ook een beetje zoekende.

Met de challenge proberen we mensen te helpen om een gezonde leefstijl te creëren, maar hadden we zelf wel echt een gezonde leefstijl?

De challenge heeft ons perspectief op gezond leven ook verandert.

Voordat we Een Maatje Minder startte vonden we zelf dat we best gezond leefde.

Maar toch ging er eens in de zoveel tijd een zak snoep, een hele reep chocolade of een XXL pizza doorheen.

En misschien gebeurde dat wel vaker dan dat echt goed voor ons was...

Bij het maken van dit programma realiseerde we ons dat iedereen gevoelig is voor lekker eten.

Logisch: de producenten van dit voedsel maken het zo lekker mogelijk.

Het probleem is echter dat wanneer voedsel zo lekker is, het moeilijk is om jezelf te beheersen wanneer je het aan het eten bent.

Het voor altijd vermijden van dit voedsel is iets wat praktisch onmogelijk is (en natuurlijk ook niet wenselijk 😊).

Het was voor ons al vrij snel duidelijk dat we iets moesten bedenken om verantwoord van dit lekkere voedsel te kunnen genieten.

Na veel brainstormen kwamen we tot de volgende realisatie:

Als er een beloning in het spel is, dan hebben we opeens een stuk meer discipline.

Kijk maar eens naar je eigen situatie tijdens de challenge.



Die beloningsmaaltijd die in het vooruitzicht was, hielp je gedisciplineerd te blijven.

Jezelf regelmatig belonen is dus een goede manier om discipline te creëren.

In theorie klinkt het heel mooi, jezelf belonen én een gezonde leefstijl behouden, maar is dat wel een realistische gedachte?

We maakte een beloningssysteem voor onszelf en na een paar weken merkte we het volgende:

Ons beloningssysteem geeft ons veel meer controle over ons eetpatroon en gezondheid

Daarnaast heeft dit systeem het volgende effect:

- We genoten veel meer van onze beloningen
- Het helpt ons een gezond eetpatroon te hanteren zonder moeite
- Het maakt het makkelijk om op gewicht te blijven terwijl we toch kunnen genieten
- Het stelt ons in staat om niet continu met eten bezig te zijn

Het belonen van jezelf is dus cruciaal als jij op gewicht wilt blijven.

Het is simpelweg niet mogelijk om altijd alle verleidingen te weerstaan.

Wanneer je een periode gezond hebt gegeten, dan is het oké om zo af en toe te genieten.

Beloon jezelf voor de discipline die je getoond hebt!

#2. Herintroductie Van Voedsel

In de challenge hebben we geen fruit, zuivel, brood of noten opgenomen.

Dit is uiteraard voor een reden, maar we kunnen ons voorstellen dat je dit na de challenge wel weer wilt eten.

Het mooie is dat dit uiteraard mogelijk is.



Ook wij eten wel eens brood en in sommige gevallen zuivel.

Wanneer jij je gewicht wilt behouden, dan is het belangrijk om zelf in staat te zijn om gezonde keuzes te maken.

Weet wat je eet.

Fruit zit bijvoorbeeld niet in de challenge, maar dit betekent niet dat dit ongezond is.

Het is echter wel van cruciaal belang dat jij weet wat welke voeding met het lichaam doet.

Daarnaast is het lezen van voedsletiketten erg belangrijk.

Wanneer jij in staat bent om voedsletiketten te lezen, dan zal je meteen kunnen zien wat gezond en ongezond voedsel is.

Hierdoor is het gemakkelijk om al in de supermarkt een gezonde keuze te maken.

Dit zal je in staat stellen voedsel wat je gemist hebt tijdens de challenge te herintroduceren zonder dat jij meteen weer aankomt.

#3. Gezonde Recepten

Zoals je tijdens de challenge hebt gemerkt, is het hebben van gezonde recepten een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.

Wil je jojoën voorkomen, dan is het aan te raden om een verzameling van gezonde recepten te hebben.

Dit kunnen bijvoorbeeld recepten zijn die je tijdens de 3 Weken Afslank Challenge hebt gebruikt.

We raden het echter aan om ook gezonde recepten te hebben voor speciale gelegenheden zoals verjaardagen, bruiloften, weekendjes weg etc.



Wanneer jij gezonde recepten hebt voor elke situatie, dan kom je simpelweg minder vaak in de verleiding om ongezond te eten.

Hierdoor wordt het makkelijker om jouw gewicht te behouden.

#4. Houd je voortgang bij

Het is belangrijk om je voortgang bij te houden wanneer jij niet wilt jojoën.

Je kan de volgende dingen bijhouden:

- Je gewicht
- Je borst, middel en heupen omvang meten in cm
- Je vetpercentage
- Je visceraal vetgehalte

Des te meer je meet, des te meer je weet.

De bovenste twee raden wij sterk aan om te blijven meten, de andere zijn optioneel.

Wanneer je deze waarden dagelijks of wekelijks opschrijft, dan heb je meteen inzicht in hoe je ervoor staat.

Merk je dat je weer aangekomen bent, dan weet je uiteraard wat je moet doen om weer op jouw streefgewicht te komen.

Conclusie

Zoals we in de introductie vertelde blijkt dat **80% van de mensen faalt in het behouden van hun gewicht na een dieet.**

We hopen dat dit e-book je helpt om niet te jojoën in gewicht na het afronden van de challenge.

Aanstaande vrijdag zullen we om 20:30 de laatste video online zetten waarin we samen met Vanessa bespreken hoe zij in staat was om niet te jojoën na de challenge.

Als jij niet bij die 80% wilt horen, dan raad ik je aan onze video zeker even te bekijken!

