



APS: Van goede voornemens word je dik

Publicatietijd: 10/12/2008 13:41

Rubriek: Binnenland Organisatie: Uitgeverij Thoeis B.V. IPTC: Gezondheid / Lichamelijke conditie

Dit is een origineel persbericht.

Goede voornemens zijn ongezond omdat ze slecht gedrag in de hand werken. Dat zegt Ir. Yneke Vocking, voedingskundige en auteur van De Afvallers XXL, dé succesformule voor een gezond gewicht.

Wie de feestdagen ingaat met het voornemen om op 1 januari te gaan lijnen, zal zich tijdens de feestdagen meer laten gaan. Het voornemen om gezonder te gaan leven in de nabije toekomst, neemt het schuldgevoel weg waardoor de aspirant-lijner de controle volledig verliest. Helaas werken goede voornemens voor de meeste mensen niet. Half januari zijn de meeste mensen al weer gestopt met hun goede gedrag.

'December heeft maar vier feestdagen, maar de gemiddelde gewichtstoename van twee kilo komt met name doordat mensen zich tijdens de feestdagen laten gaan', aldus Vocking. 'Een gemiste kans, want juist de feestdagen zijn hét moment om af te vallen. Dan is er immers meer tijd voor activiteit en beweging - een lange boswandeling, een potje tennis op de Wii of al op 21 december beginnen met het nieuwe hardloopschema op de nieuwe loopschoenen.'

Yneke Vocking heeft Humane Voeding gestudeerd aan Wageningen Universiteit. Zij heeft haar eigen praktijk en als coach van populaire SBS6-programma's De Afvallers met sterren en De Afvallers XXL honderden mensen afgeholpen van hun overgewicht. Eerder schreef ze Your personal health coach. In 'De Afvallers XXL, dé succesformule voor een gezond gewicht', geeft zij haar geheim prijs. Naast het boek biedt het Werkboek-aan-de-muur steun bij het afvallen. Met het Werkboek-aan-de-muur kan je in een overzichtelijke grafiek bijhouden hoeveel gewicht je bent verloren. Handboek en werkboek zijn los van elkaar te gebruiken.

Tips uit De Afvallers XXL; Genieten van feestdagen en toch afvallen

- Plan geen uitgebreide brunch en zesgangendiner op één dag
- Je komt niet aan van één heerlijke maaltijd. Vooral het gesnaai de hele dag door laat het aantal calorieën op een dag flink uitschieten
- Haal niks speciaals voor gasten in huis. De kans is groot dat je het zelf opeet.
- Sport een uurtje extra.