

Tips bij afvallen

Do's en don'ts als je een gezond gewicht wilt houden of bereiken

Iedereen die overgewicht heeft, weet dat dat niet leuk is. Je kleding zit niet lekker, bij het sporten ben je snel uitgeput en andere kinderen zeggen soms gemene dingen tegen je. Het goede nieuws is: Je kunt door een paar simpele aanpassingen in je dagelijks leven een gezond gewicht bereiken. Wil je weten hoe? Lees dan dit artikel.



Eten

Het is niet de bedoeling dat je jezelf gaat uithongeren als je wilt afvallen. Goed eten is namelijk erg belangrijk voor je gezondheid. Zorg dat je ontbijt, luncht en 's avonds een warme maaltijd eet. En neem vooral ook twee à drie keer per dag iets tussendoor, maar wel iets gezonds.



Met snoepgoed en frisdrank moet je oppassen. Er zit heel veel suiker in. Neem als tussendoortje lekker een gekookt eitje of een stukje fruit en een klein handje nootjes. Als je tv aan het kijken bent, dan is het lekker om er iets bij te knabbelen. Neem dan geen chips, maar bijvoorbeeld stukjes komkommer, snoeptomaatjes of een toastje met iets magers, zoals kipfilet of hüttenkäse met tomaat en pesto. Als laatste is het belangrijk dat je voldoende water drinkt. Mag natuurlijk ook in de vorm van thee als je dat lekkerder vindt.

Bewegen

Ga lekker sporten! Beweging is goed voor je! Het is logisch dat je niet iedere sport leuk vindt, maar er is er vast wel eentje die je wél wilt doen. Sporten helpt natuurlijk bij het afvallen, maar het is ook goed voor andere dingen. Je wordt fitter en je spieren worden sterker. Naast sporten, kun je ook op andere momenten meer bewegen.

Ga niet de hele middag computeren of tv-kijken, maar ga lekker buitenspelen. Ga met de fiets of lopend naar school, in plaats van met de auto. Door kleine dingen te veranderen, kun je grote resultaten bereiken.



Resultaat

Verwacht niet dat je na een maand al je overgewicht kwijt bent. Neem er de tijd voor. Om gezond af te vallen, moet je ervoor zorgen dat het niet te snel gaat. Je bent nog volop in de groei, dus je hebt voldoende voedingsstoffen nodig.

Als het je eenmaal is gelukt om van je overgewicht af te komen, dan mag je trots zijn op jezelf. Het is namelijk niet makkelijk om vol te houden. Maar onthoud: Als je het echt wilt, dan lukt het je!