



Een paar pondjes verliezen? Door meer te bewegen versnelt de stofwisseling en verbrand je de hele dag meer calorieën. / RICHARD VAN DER KLAAUW | METRO

# Afvallen, stoppen met roken of drinken? Dit keer lukt het je wel!

**Chocolade.** De pizza flirt met je en het biertje vraagt erom gedronken te worden. Hoe houd jij in 2012 jouw goede voornemens vol?

Elk jaar nemen mensen zich weer voor om af te vallen, te stoppen met roken en te minderen met alcohol. Metro wil jou graag helpen om de goede voornemens dit keer wél vol te houden en vroeg drie specialisten om tips.

## Afvallen

"Wil je succesvol afvallen? Doe dat dan stapje voor stapje en blijf genieten", adviseert Leonie Donkers, diëtiste van de praktijk Dietist.nl. "Anders val je gegarandeerd terug in je oude patroon. Af en toe iets lekkers moet kunnen, maar doe het niet te vaak! Houd je van chocola? Neem dan bijvoorbeeld een mueslireep met een beetje chocolade om aan je behoefte te voldoen. Eet drie maaltijden en eventueel drie tussendoortjes per dag en maak goede afspraken met jezelf. Vind je taart heel lekker en ga je naar een verjaardag? Pak dan

een klein stukje en neem verder geen hapjes.

Weet ook wat wel en niet waar is. Zo maakt het tijdstip van eten weinig uit, val je niet meer af met light producten en ook niet door veel water te drinken. Om af te vallen moet je jouw voeding aanpassen. Minder vooral met suikers, vetten en alcohol. Door extra te bewegen versnelt de stofwisseling en verbrand je de hele dag door meer calorieën."

## Stoppen met alcohol

"Als je wilt stoppen of minderen met alcohol is het vooral goed om het vaste patroon te doorbreken", stelt Eva Ehrlich, voorlichtster van de Alcohol Infolijn. "Ben je gewend om pal na werk een drankje te doen, vind daar dan iets anders voor in de plaats. Doe de was, neem de post door of ga een eind lopen. Blijf je toch zin houden in alcohol? Onthoud dan dat dit over gaat. Bedenk ook vooraf wat te doen bij plotselinge trek. Misschien kun je iemand bellen om je steunen. Verder raden wij mensen aan om hun alcoholgebruik bij te houden. Noteer wat je drinkt en onder welke omstandigheden. Maak doelen concreet. Wil je minderen? Hoeveel is minder en op welke dagen wil je niet drinken? Door dit alles te onderzoeken neemt

de slagingskans toe."

## Stoppen met roken

Volgens Lies van Gennip, directeur van STIVORO - het expertisecentrum voor tabakspreventie - is het belangrijk om de strijd tegen de sigaret niet alleen aan te gaan. "Van de honderd mensen die het op eigen houtje doen, houden gemiddeld slechts vier het een jaar lang vol. Met hulp van buitenaf is de kans op succes vier keer zo groot. Intensieve coaching bij het stoppen wordt nog steeds vergoed in de basisverzekering. Kijk voor vergoedingen ook op stivoro.nl en informeer bij jouw zorgverzekeraar. Kom erachter waarom je rookt en waarom je wilt stoppen. Geen sigaretten meer vanwege de kinderen? Schrijf dat op een briefje en doe er een foto van ze bij. Omdat je roken ook met je vingers doet helpt het voor veel mensen om iets in de hand te houden. Een flesje water, een takje zoethout, noem maar op. En misschien is het wel verstandig om dat ene feestje waar zo veel gerookt wordt even over te slaan."



MARIEKE VAN DER VOORT  
marieke.vander.voort@metronieuws.nl

Advertentie



## De beste wensen voor een positief jaar!

Wist u dat van goede voornemens vaak meer terecht komt dan we denken? De meeste mensen die aan het begin van een jaar een goed voornemen hadden,

zijn tevreden over de eigen aanpak. Dat is mooi meegenomen, zeker wanneer het om gezonder leven gaat. Want wist u dat minstens de helft van de ziekten in Nederland vermijdbaar is? Aan goede voornemens werken hoeft niet moeilijk te zijn. Stel om te beginnen een positief en haalbaar doel. Er is nog nooit iemand gemotiveerd geraakt van iets wat niet mag. Bent u een echte bankhanger? Dan is iedere dag een kwartiertje bewegen al een hele vooruitgang. Vergeet niet om kleine successen te vieren. Beschouw één terugval in ongezond gedrag niet als reden om het maar helemaal op te geven. En vooral: doe het samen. Of het nu met een collega, buurman of een internetforum is: samen aan goede voornemens werken is veel leuker. Daarnaast kan het geen kwaad eens goed naar uw leefstijl en -omgeving te kijken. Deze heeft ook invloed op jongeren zoals uw kinderen. Denk aan de verleidingen thuis: een eerste glaasje bij een verjaardagsfeestje of meerooken met anderen. U kunt de richting van de wind niet veranderen, maar wel de stand van de zeilen. Ik wens u een behouden vaart in 2012!



Nederland

Reageren op deze column?

Dat kan via [communicatie@ggd.nl](mailto:communicatie@ggd.nl). U kunt mij ook volgen op Twitter via <http://twitter.com/laurentdevries>.

Laurent de Vries  
Directeur GGD Nederland

## Zweten op eenzame hoogte!!! Eindelijk is het dan zo ver!!!

We gaan de lucht in. Uniek in Nederland en omliggende landen... Warmte beleven met een grandioos uitzicht. Uitkijken over de weilanden terwijl u lekker ligt of zit te genieten van de warmte in onze houtgestookte sauna. De geruchten gingen al langer en nu kunt u het zelf beleven en bekijken. Onze houtgestookte sauna zoekt het bij mooi weer hogerop. En wel 12 meter!



De hoogtesessie zal een aantal keer per dag plaatsvinden en begeleid worden door één van onze ervaren saunameesters. U heeft tijdens deze sessie van 9 minuten, mooi uitzicht over de landerijen en het saunacomplex. Dus als u een unieke ervaring wilt meemaken; Kom langs bij ons en ga samen met ons zweten op eenzame hoogte!

Woudfennen 10, 8503 BA Joure, tel: 0513-415200.  
Kijk op [www.dewoudfennen.nl](http://www.dewoudfennen.nl) voor onze openingstijden en overige arrangementen

Wellness & Beauty  
SAUNA De Woudfennen



## Je hebt veel te winnen bij gewichtsverlies

Wij bij Weight Watchers vinden dat échte succesverhalen een échte beloning verdienen. Neem nu Elske. Een tijdje geleden deelde ze haar fantastische ervaring met Weight Watchers via facebook. Om Elske te bedanken spoorden we haar op en verrasten haar met een avondje stappen in Barcelona. Want zonder haar succesverhaal zou ons verhaal nooit een succes geworden zijn. Bekijk Elske's verrassing op [weightwatchers.nl](http://weightwatchers.nl) of vertel zelf je succesverhaal via facebook of twitter (#evev).

ProPoints plan 2.0 Schrijf je nu GRATIS in voor onze cursus

WeightWatchers