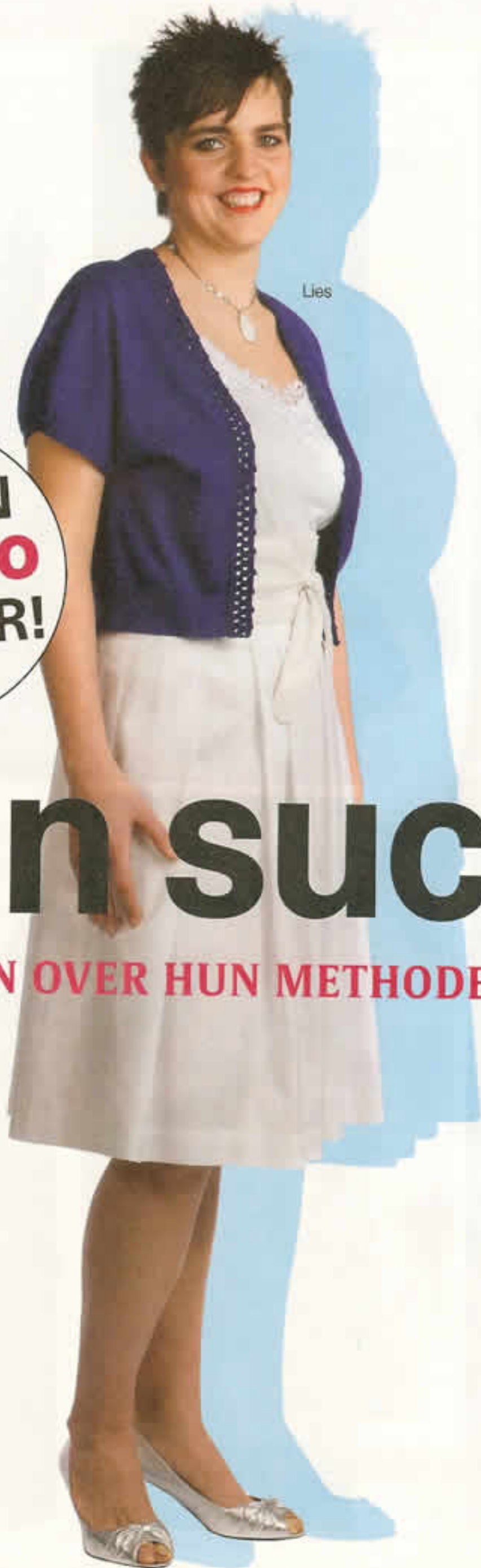




Ann



Lies

**SAMEN
128 KILO
LICHTER!**

Mijn suc

4 LEZERESSEN OVER HUN METHODE

Lies, Claudia, Ann en Jessica vochten jaren tegen de overtollige kilo's, diëten lukte maar niet. Tot zij hun succesdieet ontdekten en ze samen zo'n 128 kilo verloren!

Claudia

Jessica

cesdieet'

EN METAMORFOSE

Het geheim van hun nieuwe lijf

- 20
KILO

Haar succesdieet:
eigen dieet



Naam: Ann / **Job:** zelfstandige / **Relatie:** 11 jaar samen met Jo /
Woonplaats: Gent / **Gewicht vroeger:** 75 kilo / **Gewicht nu:** 55 kilo /
Eerdere diëten: Infraligne / **Aantal pogingen:** één

"Ik kan niet meer geloven dat ik me vroeger volpropte met snoep. Ik ben nu verslaafd aan gezond eten!"

Volproppen

"Ik kan amper zelf geloven dat ik negen maanden geleden nog vaak de koelkast plunderde of me volpropte met snoep. Ik ben altijd slank geweest en sportte vroeger intensief. Maar toen ik stopte met roken en wegens ziekte maanden moest liggen, vlogen de kilo's eraan. Ik mocht niet sporten, was de hele dag thuis en uit verveling snoepte ik de hele tijd. Snel woog ik 20 kilo meer."

Gezond, gezonder, gezondst

"Een jaar heb ik geprobeerd om gewicht te verliezen, zonder resultaat. Ik probeerde het met Infraligne, maar de opgegeven oefeningen waren lang niet in-

tensief genoeg voor mij. Ik was het meest aangekomen op mijn bips en bovenbenen, waardoor mijn hele lichaam uit proportie was. Op een ochtend bekeek ik mezelf nog maar eens voor de spiegel. Ik vond mijn figuur zo lelijk, zo kon het niet langer. Via internet, tijdschriften en boeken ging ik op zoek naar informatie over gezonde voeding. Met alles wat ik daaruit opstak, stelde ik mijn eigen dieet samen. Vél groenten en fruit, alleen mager vlees, veel water drinken, alcohol vermijden... Ik leerde ook dat zes keer per dag eten goed voor je is, omdat zo je calorieverbranding op gang blijft. Daarnaast ging ik ook weer sporten. Fitnessen en Start-to-run hielpen me om nog meer kilo's te verliezen."

Eindelijk weer mezelf

"In het begin had ik ups en downs en durfde ik nog wel eens de koelkast in te duiken. Maar na een aantal weken merkte ik dat de kilo's langzaam verdwenen en dat motiveerde me om vol te houden. Op den duur wordt gezond eten een automatisme. Tegenwoordig ben ik verslaafd aan gezonde voeding. Ik ben dol op mijn huisgemaakte smoothies, drink liters verse soep per dag en loop dikwijls op een rauwe wortel te knabbelen. Gezond is gewoon lekker nu! En zo heb ik mezelf eindelijk teruggevonden."

HOE WERKT EEN ZELFGEMAAKT DIEET?

Ann stelde haar eigen zelfgemaakte dieet op. Ze snoept minder, eet **veel groenten en fruit en grilt haar vlees** in plaats van het te bakken. Ook verkiest ze **bruin brood** boven wit, mager boven vet vlees, drinkt ze **veel water** en groene thee en slaat ze nooit een maaltijd over. Haar gezonde eetpatroon vult ze aan met veel sport: driemaal per week jogt ze vijf kilometer.

VOOR WIE? Een zelfgemaakt dieet vereist de nodige voedingskennis. Je moet de **voedselpiramide** goed kennen en een gebalanceerd dieet uittekenen dat je de nodige vitamines en essentiële voedingsbestanddelen biedt. Ook moet je over de nodige zelfdiscipline beschikken. Er is geen diëtist of afslankconsulent die je op de vingers zal tikken.

→ HOE KIES JE EEN DIEET?

Diëtiste en voedingsdeskundige **Annelies Verhelst**:

"Het is niet omdat je vriendin met een bepaald dieet veel kilo's verliest, dat het ook voor jou werkt."

- Vereist het veel **discipline**? Dan is het niet zo geschikt voor jou als jij niet zo streng kunt zijn voor jezelf.
- Moet je voor het dieet

samenkomen in groep

terwijl je niet zo'n groepsmens bent? Dan wordt dit niet jouw succesdieet.

- Daarnaast moet je ook rekening houden met je eigen **leef- en werkgewoonten**. Is het haalbaar om dat specifieke dieet in jouw dagelijkse leven te integreren?"



Haar succesdieet: diëtiste en infraroodcabines

**- 50
KILO**



Naam: Claudia / **Job:** administratief bediende / **Relatie:** single / **Woonplaats:** Essen / **Gewicht vroeger:** 129 kilo / **Gewicht nu:** 79 kilo / **Eerdere diëten:** alle lekkers schrappen / **Aantal pogingen:** vijf

“Mijn diëtiste geloofde in mij, gaf me het gevoel dat ik géén hopeloos geval was.”

Nagestaard

“Tien maanden geleden woog ik 129 kilo en werd ik door mensen nagestaard. Natuurlijk had ik al geprobeerd om gewicht te verliezen. Ik was zelfs ooit een keer 15 kilo afgevallen door alle snoep en frisdrank van mijn menu te schrappen. Maar dat hield ik nooit lang vol. Gevolg: die 15 kilo kwamen er opnieuw bij en daar bovenop kreeg ik nóg een paar kilootjes extra. Ik was het beu en zocht hulp bij een diëtiste.”

Koekjes? Nee, bedankt!

“Mijn diëtiste geloofde in mij, gaf me het gevoel dat ik géén hopeloos geval was.

Ze bezorgde me een eetschema en legde me uit waarom ik moest vermageren. In het begin was de omschakeling best moeilijk. Bij ons thuis is de kast altijd flink gevuld met koekjes en snoep, maar nu moest ik nee zeggen. Minder snoep en vlees en meer groenten en fruit, dat was de boodschap. En niet zoals vroeger radicaal alle lekkers schrappen, maar met mate kiezen voor lightproducten die even smakelijk zijn.”

Grenzen verleggen

“Naast een ander voedingspatroon moest ik ook drie keer per week gaan sporten. Ik koos voor joggen. Ik bouwde langzaam op en verlegde telkens mijn grenzen. Toen mijn weegschaal 35 kilo minder aangaf, begon ik met extra bewegingsoefeningen in een infraroodcabine om mijn huid opnieuw strakker te maken. Zo heb ik nog meer kilo's en centimeters verloren.”

Schouderklopje

“In de beginfase ging ik wekelijks naar de diëtiste, daarna om de twee weken en zo bouwde ik langzaam af. Ik had het nodig om met haar over mijn dieet te praten. Het figuurlijke schouderklopje dat ik telkens van haar kreeg, deed me deugd. En het gevoel dat je door iemand wordt gecontroleerd, heeft me zeker ook geholpen om vol te houden.”

WAT DOET EEN DIËTISTE?

Een diëtiste overloopt met jou je voedings- en leefgewoonten. Waarvan eet je te veel, waarvan te weinig en op welke tijdstippen? Op basis van al die info **stelt de diëtiste een voedingsschema op, specifiek voor jou.** Je gaat regelmatig op consultatie om je voedingsgewoonten te overlopen en eventuele vragen te beantwoorden. Af en toe meet de diëtiste je vetpercentage. Naast de diëtiste deed Claudia ook driemaal per week aan sport en verloor ze extra kilo's door middel van oefeningen in een infraroodcabine.

VOOR WIE? Voor iedereen die gezond wil leren eten en leven. Een diëtiste zal jou nooit een crashdieet voorschrijven, wel een gezond uitgekend eetpatroon. Hierdoor val je op een verantwoorde manier af. **Ideaal voor vrouwen die graag goed opgevolgd worden.**

→ KUNNEN CRASHDIËTEN SUCCESVOL ZIJN?

Annelies Verhelst:

“Je kunt op korte tijd heel wat gewicht verliezen met een crashdieet, maar niet blijvend. Een dieet kan pas op lange termijn succesvol zijn als je een gezond voedingspatroon aanleert met de nodige vitamines en mineralen. Ook beweging is belangrijk. Het

verhoogt je metabolisme, waardoor je af en toe al een keer kunt zondigen. Met een crashdieet heb je de energie niet om te sporten. Gevolg: je ontwikkelt een lager metabolisme en zult snel weer bijkomen.”

www.dieetwereld.be





Haar succesdieet:
proteïnedieet

**- 35
KILO**



Naam: Jessica / **Job:** administratief medewerkster / **Relatie:** twee jaar samen met Marco / **Woonplaats:** Utrecht (Nederland) / **Gewicht vroeger:** 107 kilo / **Gewicht nu:** 72 kilo / **Eerdere diëten:** eigen dieet / **Aantal pogingen:** twee

“Ik viel elke dag een kilo af. Wat een stimulans om door te gaan!”

Spuugzat!

“Mijn idee van diëten was vroeger: gebakken eieren met een beetje groenten of een salade, overgoten met een dressing op oliebasis. Tien jaar lang was ik dik en probeerde ik regelmatig een dieet dat geen dieet was. Ik maakte mezelf vooral wijs dat ik gezond bezig was. Na twee dagen ‘diëten’, was ik teleurgesteld dat ik maar 300 gram en geen 5 kilo kwijt was, en gaf ik het op. Twee jaar geleden, ik was net gescheiden, kwam de ommekeer. Ik was het spuugzat! Ik wilde weer blij zijn met mezelf en eindelijk van mijn overgewicht af geraken. Tijd voor een écht dieet dus.”

Een kilo per dag

“Ik ging - onder begeleiding - aan de slag met een proteïnedieet. Ik stelde mezelf kleine doelen. In eerste instantie wilde ik bijvoorbeeld 7 kilo afvallen, zodat ik minder dan 100 kilo zou wegen. Ik moest minimaal vier proteïneporties per dag gebruiken. Deze bestaan in verschillende vormen: drankjes, desserts, soep, aardappelkoekjes. Ze zijn best lekker en vooral: elke dag vermagerde ik ongeveer een kilo. Dat was een grote stimulans om door te gaan! Op moeilijke momenten, bijvoorbeeld vlak voor mijn maandstonden, snakke ik nog altijd naar een grote reep chocolade. Maar ik wilde mijn dieet niet verknoeien, het ging net zo goed. Dus koos ik voor een extra chocolade-drinkje in plaats van *the real thing*.”

Het zit vanbinnen

“Na een afbouwperiode mag je opnieuw normaal eten, maar dan wel gezond. Je moet wel nog opletten met vet en koolhydraten, want dat zijn dikmakers. Ik kan je verzekeren: voor de rest van je leven op dieet, dat hoeft echt niet. Je kunt best weer gewoon eten, als je het maar verstandig doet. Ik had zoveel motivatie in me, dat ik ook dit aankon. Het klinkt misschien cliché, maar je begint best pas aan een dieet als je zelf de motivatie voelt. Pas dan zal het ook echt lukken.”

WAT IS EEN PROTEÏNEDIET?

Jessica viel af met behulp van een proteïnedieet, het prodiëet dieet: geen koolhydraten, veel makkelijk opneembare eiwitten. Het dieet verloopt in verschillende fasen totdat je uiteindelijk terugkeert naar een gewoon voedingspatroon. In de eerste fase eet je eitwitrijke vervangmaaltijden en groenten, in een tweede fase vul je dit aan met vlees en vis, in de derde fase met een ontbijt, in de vierde fase komt er brood bij en in de laatste ook aardappelen.

VOOR WIE? Het is een dieet waar je voldoende discipline voor moet hebben en dat je zeven dagen op zeven dagen volgt tot je je doel hebt bereikt. Het is geschikt voor mensen die snel en veel willen afvallen. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, mogen dit dieet niet volgen.

→ ELKE VROUW HAAR EIGEN DIEET?

Diëtiste Annelies

Verhelst: “Het cliché zegt dat iedereen van iets anders verdikt. Zo zou elke vrouw haar eigen dieet nodig hebben, maar dat klopt niet. Het is wel zo dat sommige mensen niet beseffen hoeveel ze van een bepaald voedings-

middel eten. Neem nu een vrouw die veel meer suiker eet dan ze zelf beseft. Schrap je die uit haar menu, dan lijkt suiker de boosdoener te zijn waar ze van aankomt. Maar eigenlijk eet ze gewoon meer suikers dan een doorsnee persoon.”

'Minder kilo's, méér mezelf!'



Haar succesdieet:
Weight Watchers

**- 23
KILO**



Naam: Lies / **Job:** begeleidster bij mensen met een verstandelijke beperking
Relatie: 3,5 jaar samen met Jenny / **Woonplaats:** Halle / **Gewicht vroeger:** 99,6 kilo
Gewicht nu: 76,6 kilo / **Eerdere diëten:** met een diëtiste en dieetpillen /
Aantal pogingen: elk één keer

*"Ik beloon mezelf
af en toe met
een koffiekoek of
een pakje frieten.
Zo hou ik het
makkelijk vol."*

Niet gemotiveerd

"Ik snap niet dat jij mij graag ziet", zei ik 23 kilo geleden nog tegen mijn vriendin. Zo laag was mijn zelfbeeld. Nu, zeven maanden later, denk ik daar gelukkig anders over. Al jaren draaide alles om mijn overgewicht, maar nooit deed ik er écht iets aan. Of toch wel: omdat mijn moeder erop aandrong, ging ik ooit eens naar een diëtiste en nam ik een tijdlang vermageringspillen. Maar ik was niet gemotiveerd en de kilo's kwamen er meteen weer aan."

Het lukt!

"Tot een vriendin met succes een dieet begon. Nieuwsgierig ging ik op zoek naar informatie en zo kwam ik bij Weight Watchers terecht. Ik was niet eens erg gemotiveerd, maar wilde het wel eens proberen. Met behulp van hun boodschappengidsje ging ik aan de slag om calorieën te tellen. Elke dag noteerde ik in een schriftje wat ik at en met hoeveel punten dat overeen kwam. Ik ging bewuster met eten om en zo kon ik gemakkelijker op het rechte pad blijven. Week na week ging mijn gewicht naar beneden. Niemand geloofde dat ik het zou volhouden, ook ikzelf niet, maar toch lukte het deze keer wel!"

Beloon jezelf

"Ik heb nog een paar trucjes die me helpen vol te houden. Zo koop ik zo weinig mogelijk snoep – wat je niet in huis hebt, kun je ook niet opeten. Neem ik toch een tussendoortje, dan kies ik voor iets met weinig punten, zoals fruit of magere yoghurt. Ik drink zoveel mogelijk water en zo weinig mogelijk frisdrank. En zondigen moet kunnen, maar dan met mate: als ik een bepaald streefgewicht bereikt heb, dan beloon ik mezelf met een koffiekoek of een pakje frieten. Op die manier wordt je dieet volhouden geen onmogelijke klus."

WAT IS WEIGHT WATCHERS?

Weight Watchers werkt met een puntensysteem. Elk voedingsmiddel is een bepaald aantal punten waard. Afhankelijk van je lengte, leeftijd, gewicht en leefpatroon mag je een bepaald aantal punten per dag eten. Ook moet je dagelijks onder meer vijf porties groenten en fruit eten, twee porties goede vetten en twee porties calcium. Heb je de nodige kilo's verloren, dan leert het stabilisatieprogramma je op gewicht te blijven met behulp van een gezond voedingspatroon.

VOOR WIE? Weight watchers is dé methode voor mensen die graag met de steun van anderen afvallen. Tijdens de bijeenkomsten moedig je elkaar aan in de strijd tegen de kilo's. Ook moet je het karakter hebben om dagelijks je punten te tellen en je aan je maximum te houden.

Productie: Katrien De Groef en Sofie De Smet / Foto's: Joost Joossen / Make-up: Barbara bij Models Office / Styling: Sarah Van Wolputte / Met dank aan: Geox, Hampton Bays, Just a shoe, Karen Miller, Meix, New Look, Nougat en WE.

→ PRAAT MEE OP HET FORUM!

Heb jij een succesdieet dat je graag met anderen wilt delen? Of wil je ontdekken welk dieet wonderen doet voor andere lezeressen? Surf dan naar de Flairsite en praat mee op het **Flair-forum 'Mijn succesdieet'**.

