



30

SLIMME SLANKTIPS

om snel
2 kilo kwijt
te raken

Beetje te veel snoepen of overvloedig dineren in een restaurant en hup, je weegt weer twee kilo méér. Geen nood, je hoeft je niet uit te hongeren om weer op je streefgewicht te komen.

Wij verzamelden de dertig beste tips om twee kilo af te vallen.



5 Afslanktip van lezeres Lies: **EET VAKER MAAR MINDER**

1 **FRUITONTBIJT? YES!**

Diëtiste Annelies Verhelst:

"Vervang je boterhammen of cornflakes 's ochtends door een **fruitontbijt**. Je beperkt je calorie-inname, maar brengt toch je verbranding op gang. Bovendien levert het je tal van vitaminen en mineralen op."

→ **2 kilo na:** vier weken

2 **NEEM EEN PERSONAL TRAINER**

Personal trainer Patrick Desruelles van Passage Fitness First: "Met behulp van een **personal trainer** kun je in het fitnesscenter snel vooruitgang boeken. Hij motiveert je en zorgt ervoor dat je optimaal en intensief traint. Je verbetert je conditie en verliest overtollige kilo's."

→ **2 kilo na:** drie weken, tweemaal per week 45 minuten trainen

3 **KOOP EEN HOND**

En nee, dan bedoelen we geen chihuahua die hele dagen in je handtas vertoeft. Kies voor een grotere hond waarmee je lange wandelingen kunt maken en 's weekends mee frisbeet in de tuin.

→ **2 kilo na:** vier weken

6 **HOLLYWOOD-DIEET**

De nieuwste trend in Hollywood is het **Miami Mediterrane dieet**. Een streng hongerdieet? Niets van! Je dagelijkse menu bestaat uit verse groenten, fruit, volle granen, vis, zeevruchten en geitenkaas. Boter vervang je door olie en snacks doe je met noten en zaden. Rood vlees mag slechts drie keer per maand op je bord liggen. Het leukste aan het Miami Mediterrane dieet? Je mag elke dag een glaasje wijn drinken.

→ **2 kilo na:** vier weken

7 **SAMEN ZWETEN**

Personal trainer Patrick Desruelles van Passage Fitness First: "**Groepslessen** zijn fun en je raakt de nodige kilo's kwijt. Zoek naar lessen met een hoge intensiteit als spinning, body pump, body step, body combat of body jam."

→ **2 kilo na:** zes weken, drie keer per week een les van één uur

8 **DANS!**

Natuurlijk is op café hangen heel gezellig, maar je consumeert er calorieën in plaats van ze te verbranden. Ruil daarom je wekelijks cafébezoek in voor een avondje dansen met vriendinnen.

→ **2 kilo na:** drie mnd, vier uur/week

9 **VEGGIETRUC**

Diëtiste Annelies Verhelst: "Kies één keer per week voor **vleesvervangers** als quorn of tofu. Deze bevatten eiwitten met een hoge voedingswaarde en bevatten heel weinig vet."

→ **2 kilo na:** drie maanden, éénmaal per week

10 **START TO RUN**

Haal je loopschoenen uit de kast en begin eraan. Geen excuses meer!

→ **2 kilo na:** twee maanden, driemaal per week een rondje van drie kwartier

4 Afslanktip van lezeres Jolijn: **GEWOON GEZOND LEVEN**

Naam: Jolijn / **Werk:** net afgestudeerd en werkzoekend / **Relatie:** 3,5 jaar samen met Tim / **Lengte:** 1m70 / **Gewicht:** 58 kilo / **Kledingmaat:** 36-38 / **Dieetgeheim:** vers pompelmoessap bij ontbijt, minder sausjes en snacks, driemaal per week zwemmen, dagelijks buik- en beenspieroefeningen

"Vorig jaar deed ik mee aan de verkiezing van Miss Antwerpen. Voor de verkiezing wilde ik vier kilo afvallen. Daarom begon ik elke dag met een glas vers pompelmoessap: goed om je verbranding meteen op gang te brengen. Daarnaast kicke ik af van chocolade en schrapte ik sausjes, chips en snoep van mijn menu. Twee à drie keer per week bracht ik een uurtje in het zwembad door."

→ **2 kilo na:** vier weken





15 Afslanktip van lezeres Deborah: **MONTIGNAC**

Studie: Multimedia- en communicatietechnologie / **Relatie:** 3 jaar samen met Joey / **Lengte:** 1m82 / **Gewicht:** 69 kilo / **Kledingmaat:** M / **Dieetgeheim:** 's avonds minder eten en de Montignac-methode

"Drie jaar geleden heb ik mijn voedingspatroon drastisch omgegooid. Ik at niet meer zo laat 's avonds, probeerde mijn avondmaal in portie te beperken én paste de Montignac-methode toe: nooit vlees en aardappelen in één maaltijd combineren. Zo viel ik in drie weken tijd twee kilo af. In totaal ben ik tien kilo afgevallen."

→ 2 kilo na: drie weken

11 EET MINDER...

Hoe eenvoudig het ook klinkt, minder eten is vaak de sleutel tot het kwijtspelen van overtollige kilo's. Eet tot je hongergevoel net verdwenen is, en niet tot je niet meer kunt.

→ 2 kilo na: één maand

ZO BEPAAL JE DE JUISTE PORTIE

12 ZIE HET WAT KLEINER

Investeer in kleinere kopjes, glazen, kommen en borden. Zo vermijd je dat je aan het overeten of -drinken slaat.

13 METEN = WETEN

Haal de maatbekers en weegschaal uit je keukenkast en kijk of je portie overeenkomt met de **aanbevolen hoeveelheid** die je vaak op de verpakking terugvindt. Zo zou je 's ochtends slechts dertig gram cornflakes mogen eten. En nee, dat is geen volle kom.

14 DE SLIMME SNIJPLANK

Koop **portion pals** op het web. De snijplankjes geven je de juiste portie aan, afhankelijk van het product: je hebt een plankje voor gevogelte, vlees, vis, aardappelen en dessert. In Amerika is het alvast een hit.

Portion pals zijn te bestellen via www.portionpal.com (€ 11,50 + € 6,- verzendingskosten).



16 WÉG WAGEN

Personal trainer Patrick Desruelles van Passage Fitness First: "Probeer extra te bewegen op **elk moment van de dag**. Neem zo vaak mogelijk de fiets, parkeer je wagen wat verder en ga te voet, neem de trap in plaats van de lift."

→ 2 kilo na: twee maanden

17 WATER!

Drink je dagelijks frisdrank? Overschakelen naar light frisdrank of - nog beter - **water**, maakt gauw een verschil op de weegschaal.

→ 2 kilo na: zes weken als je twee glazen frisdrank inruilt voor light of water.

18 VAKER VIS

Diëtiste Annelies Verhelst: "Zet vaker **vis** op het menu. Zelfs vette vis bevat minder calorieën dan het magerste vlees."

→ 2 kilo na: zes weken, driemaal per week

20 EN SPROEIEN MAAR!

Speel zelf voor **carwash** en neem je auto wekelijks zowel aan de binnen- als aan de buitenkant goed onder handen.

→ 2 kilo na: vijf maanden, éénmaal per week twee uur carwashen

21 ZEG NEE TEGEN LIGHT

Diëtiste Annelies Verhelst: "Laat je niet beetnemen door **light snacks**. Ze bevatten minder calorieën dan het oorspronkelijke product, maar zijn meestal nog rijk aan vetten en suikers. Je stilt je honger beter met een stuk fruit of een magere suikervrije yoghurt."

→ 2 kilo na: twee weken



19 Afslanktip van lezeres Ann: **INFRALIGNE**

Naam: Ann / **Werk:** bediende / **Relatie:** één jaar samen met Bruno en mama van Matthias (16) en Yannick (14) / **Lengte:** 1m64 / **Gewicht:** 57 kilo / **Kledingmaat:** 36 / **Dieetgeheim:** Infraligne

"Een tijdlang kampte ik met enkele overtollige kilo's die ik maar niet kwijtraakte. Bij Infraligne vond ik de oplossing. Ik leerde gezond eten en trok tweemaal per week naar het Infralignecentrum om te oefenen in de infraroodcabine. De focus lag daarbij op mijn buik. Na amper twee weken was ik twee kilo lichter. Tien weken later gaf de weegschaal zelfs negen kilo minder op de teller aan."

→ 2 kilo na: twee weken



22 DINEER LICHT

Personal trainer Patrick Desruelles van Passage Fitness First: "Een veel-gemaakte fout is je dag starten met een licht ontbijt en afsluiten met een copieus avondmaal. Gezonder is: een stevig ontbijt, een medium lunch en een licht avondmaal."

→ 2 kilo na: twee weken

23 WII-FUN

Speel elke dag een halfuurtje met **Wii Fitness**: een kwartier boksen en een kwartier tennis.

→ 2 kilo na: twee maanden, elke dag een halfuur



24 BOTER? BAH!

Smeer je boterhammen niet langer in met boter en vervang 's avonds je stevige klont bakboter door een scheutje olie.

→ 2 kilo na: twee maanden

25 POETS JE STRAK

Diëtiste Annelies Verhelst:

"Ook thuis kun je heel wat calorieën verbranden. Als je vijftientig minuten **stofzuigt**, vijftientig minuten strijkt en dan nog eens dertig minuten in de tuin werkt, verbruik je vijfhonderd calorieën."

→ 2 kilo na: twee maanden, driemaal per week

26 Afslanktip van lezeres Tinne: WANDEL & ZO

Naam: Tinne / **Werk:** buschauffeur / **Relatie:** single / **Lengte:** 1m74 / **Gewicht:** 68 kilo / **Kledingmaat:** 38 / **Dieetgeheim:** fitness, zwemmen, lange wandelingen met de hond en geen tussendoortjes

"Wil ik een paar kilo kwijt, dan stort ik me op het sporten. Tweemaal per week doe ik fitness. Ik begin met een training van drie kwartier en bouw het geleidelijk uit tot een sessie van negentig minuten. Daarnaast zwem ik wekelijks een uurtje en maak ik zo vaak mogelijk een lange wandeling met mijn hond. 's Avonds is het mijn grootste uitdaging om niet voor het snoepen te bezwijken."

→ 2 kilo na: twee weken

27 METAB-OOOOH-LISME

Het **3 uur diet** is de nieuwste trend in Hollywood. Het dieet *boost* je metabo-lisme en maakt je in twee weken tijd twee kilo lichter. Wat moet je doen? Ontbijten binnen het uur dat je opstaat en vervolgens elke drie uur eten. In het totaal eet je dagelijks drie grote maaltijden en twee gezonde snacks. Wat eet je? Gezonde suikers als fruit, proteïnen, groenten en een beperkte hoeveelheid vet. **Jessica Biel** is alvast fan.

→ 2 kilo na: twee weken

Check <http://3hourdiet.com>

28 GA BABYSITTEN!

Achter peuters rennen, verstoppertje spelen en kampen bouwen zijn heuse calorievreters. Heb je geen *mini-me's* in huis? Speel dan voor **babysit**, misschien verdien je er nog geld mee ook.

→ 2 kilo na: twee maanden, tweemaal per week vier uur actief babysitten

29 BOEK EEN SKIVAKANTIE

Een wintervakantie naar de bergen is de geknipte manier om snel gewicht te verliezen. Als je elke dag vijf uur **skiet of snowboardt** en de vette hapjes en raclette kunt weerstaan, ben je vijf dagen later twee kilo lichter.

→ 2 kilo na: vijf dagen, vijf uur skiën of snowboarden.

30 CARDIOCRACK

Personal trainer Patrick Desruelles van Passage Fitness First: "Concentreer je in het fitnesscenter op een uur cardiotraining: oefenen op de fiets, de loopband, de moonwalker en enkele krachttoestellen."

→ 2 kilo na: tien weken, twee à drie maal per week één uur cardiotraining

Productie: Katrien De Groef / Foto's: Ellen Van den Bouwhuysen / Met medewerking van diëtiste Annelies Verhelst, Passage Fitness First, Patrick Desruelles en Wijnegem Shopping Center. ●