

Afvallen? Hanteer de 80/20-regel voor duurzaam resultaat

Ga(rantie) voor een
gezonde leefstijl

Uitgave maart 2014

FitFacts FitFacts stap 1

Je hebt besloten om af te gaan vallen, gezonder te gaan leven en fitter te worden. Proficiat! Dat is in ieder geval stap 1. Aan de slag gaan om je leefstijl te veranderen is natuurlijk niet zo moeilijk. De uitdaging komt bij het volhouden van een actieve en gezonde leefstijl. Allereerst moet je goed weten waarom je het doet, dan kun je beter doorzetten als het even niet mee zit. Verder moet je gemotiveerd blijven om de aanpassingen aan je leefstijl vast te houden, en juist daar gaat het vaak mis.

Veel mensen lopen in het begin te hard van stapel waardoor het op een bepaald moment tegen zit, bijvoorbeeld door een blessure. Anderen zitten zo vastgeroest in het oude, inactieve gedrag, dat de bank en de TV blijven lonken. Het is normaal dat er momenten komen waarop je denkt dat het allemaal niet gaat lukken of dat je er geen zin meer in hebt. Ons onderbewustzijn speelt sluwe spelletjes en probeert het gemakkelijk bij het oude gedragspatroon te laten. Door door te zetten en na te blijven denken over wat je wilt bereiken, wordt het nieuwe, actieve gedrag op een gegeven moment de standaard. Dat gaat zeker niet van de ene op de andere dag, maar doorzetten loont.

Een leven lang profijt

Alle inspanningen zouden voor niets zijn geweest als je er niet iets voor het hele leven uit hebt gehaald.

Meer bewegen en meer waterrijk eten (met name groente en fruit), kan je elke dag meer energie opleveren, maar het is ook een uitstekend preventieve maatregel tegen de verdere vorming van overgewicht en andere chronische aandoeningen.

De 80/20-regel

Omdat de boog niet altijd gespannen kan staan, is

het goed om af en toe de teugels wat te laten vieren. Gezond leven wil niet zeggen dat we nooit meer een gebakje of snoepje kunnen eten of nooit meer een glas bier of wijn kunnen drinken. Gezond leven is wel bewust leven. En dat kan door de 80/20-regel toe te passen. 80% van de tijd ben je lekker actief en eet je vooral waterrijk voedsel, 20% van de tijd kun je je gezonde leefpatroon loslaten. Doordat je die 80% vasthoudt, kun je die 20% prima hebben.

Ken je grenzen

Er is nog een aandachtspuntje. Veel mensen kennen hun grenzen niet. Ze gaan bijvoorbeeld in die 20% met een familiezak chips op de bank zitten, en voor het eind van de film komen ze er achter dat de zak leeg is. Let dus op voor overmatige consumptie van fastfood en snacks. Doseer de porties voor ze op je schoot liggen en probeer ze tot een minimum te beperken. Haal gezonde snacks in huis, zoals noten (blanke amandelen bevatten de minste calorieën), maar ook fruit en rauwkost kunnen erg lekker zijn als je even wilt snacken.

Houd dus die 80/20-regel in de gaten en pak je gezonde leefstijl direct weer op als je een keer uit de band bent gesprongen.

Bron: EFSA.

