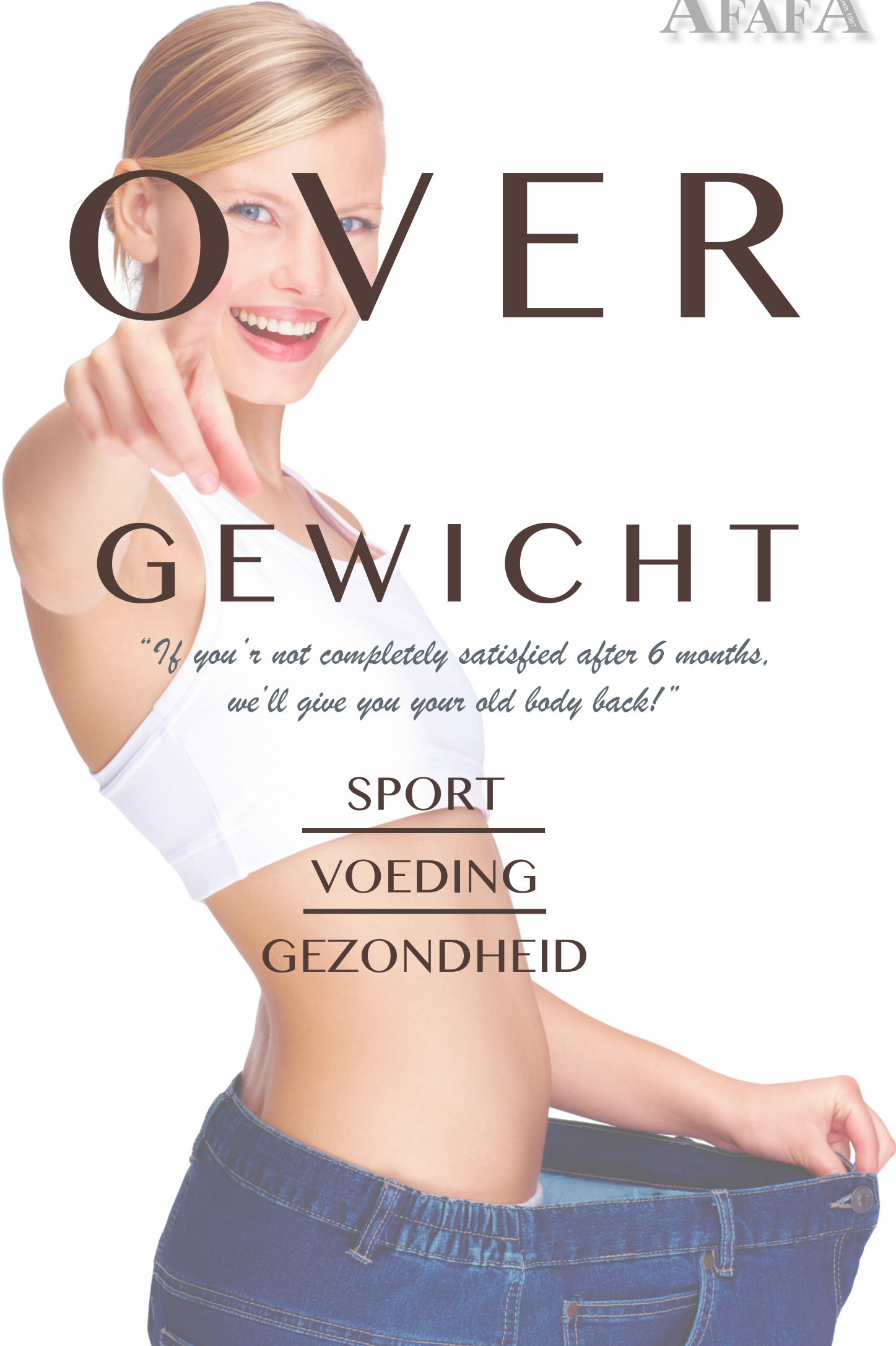




OVER

GEWICHT

*"If you're not completely satisfied after 6 months,
we'll give you your old body back!"*

SPORT

VOEDING

GEZONDHEID

OVER GEWICHT

AFAFA sportstichting



“ In 10 dagen twintig kilo verliezen met het moorkoppen afslankplan!”

“Zonder enige moeite twintig kilo verliezen terwijl u gewoon door kunt eten. Sterker nog, u kunt gewoon op bed blijven liggen.”

Soms vraag je je af: “Zijn er nog mensen, die dergelijke berichten serieus nemen?” Maar al te graag worden dergelijke berichten door de betrokkenen “gevreten”. Er zijn veel lieden, die met schreeuwende leuzen de argeloze persoon, wat lichter willen maken. Zij het in deze betekenis op financieel gebied. Enorme resultaten worden gegarandeerd wanneer u bereid bent het nodige neer te tellen voor exotische pillen of revolutionaire afslank behandeling. Het resultaat bij dergelijke methoden is vaak nihil. Maar er zijn gelukkig ook instellingen, ondernemingen en personen, die wel serieus proberen iets voor anderen te doen. Ook hier wordt in de regel voor de geleverde diensten “dik” betaald. Maar het heeft in een groot aantal gevallen “wel” enig resultaat. Het probleem is echter, dat de verloren kilo’s sneller terug lijken te komen, dan dat ze verloren zijn. Het resultaat is maar tijdelijk!

Ondanks onze magere melk, de Cola light, de halfvolle margarine, het broodje gezond, de aandacht voor gezonde voeding en bewegen en onze lichaamscultuur worden de Nederlanders er grosso modo nauwelijks gezonder op. Op dit moment is zelfs 40% van de Nederlanders te dik!!

OVER GEWICHT

AFAFA sportstichting



Uit onderzoek is gebleken dat de jeugd ongezond leeft. Ze eten te veel en te vet en de hoeveelheid lichaamsbeweging neemt tussen het dertiende en zeventwintigste jaar met 75 procent af. Maar liefst 10 tot 15 procent kampt op 27-jarige leeftijd met overgewicht. Dit kan op den duur leiden tot hart- en vaatziekten, beroertes, diabetes en boten gewrichtsproblemen. Het veranderen van deze levensstijl is bijzonder moeilijk en de pogingen hiertoe zijn vaak ondoordacht en soms zelfs ongezond. Er zijn fabrikanten en ondernemers die inspelen op het menselijk verlangen om je gezond en fit te voelen, zonder daar veel inspanning voor te verrichten. Ze maken de consument wijs, dat gezondheid te koop is. Gezondheid is heel belangrijk. Dat kun je niet kopen. Daar moet je zelf moeite voor doen!

Daarentegen hebben voedingsdeskundigen lange tijd volgehouden, dat lichaamsbeweging een inefficiënte methode was om overgewicht te behandelen. Volgens hun berekeningen, was er een enorme hoeveelheid lichamelijke activiteit nodig om opgeslagen lichaamsvet te kunnen verbranden. Deze redenering kan bij de enkele patiënt met extreem overgewicht wel juist zijn, maar een geleidelijk toenemende hoeveelheid lichaamsbeweging is juist een van de werkzame methoden op lange termijn om een matig overgewicht (5 tot 10 kg) te bestrijden. Belangrijke argumenten ten gunste van lichaamsbeweging zijn: het is een positief advies en geen verbod, het onderdrukt de eetlust en gaat de depressieve stemming tegen die vaak bij een negatieve energiebalans wordt gezien. Bovendien

OVER GEWICHT

AFAFA sportstichting



blijft het vetvrije lichaamsgewicht gespaard, de spiermassa neemt zelfs toe, terwijl het vet verdwijnt.

Het zijn met name de hoger opgeleide volwassenen, die er de afgelopen 25 jaar door een gezondere levenswijze op vooruit zijn gegaan. Maar dit is ten koste gegaan van de 'iPhone generatie', de jeugd. Overgewicht is het gevolg van verschillende factoren zoals:

- Meer eten dan noodzakelijk
- Tekort aan fysieke activiteit
- Genetische voorbeschiktheid
- Stofwisseling abnormaliteiten
- Medische conditie

VERSCHILLEN

Er zijn verschillen in de mate waarop personen afvallen. Dit is namelijk niet voor een ieder gelijk, maar afhankelijk van ras, sekse, inspanning en soort oefening. Zo blijkt, dat negroïde vrouwen minder calorieën verbranden dan blanke vrouwen met hetzelfde gewicht. Ook blijkt dat mannen gemakkelijker afvallen dan vrouwen. Bij een redelijk lichte inspanning kost het mannen gemiddeld 15 minuten op de loopband en 31 minuten op de fiets om 200 calorieën te verbranden. Vrouwen hebben bij een overeenkomstige inspanning maar liefst 21 minuten en 44 minuten nodig. Vrouwen moeten meer doen om dezelfde hoeveelheid calorieën te verbranden! Is hardlopen of fitness beter? Men vraagt zich vaak af wat voor soort oefeningen het meest geschikt zijn om calorieën en vet te verbranden. Onderzoek toont aan dat het niet uitmaakt wat je doet. Wel 'hoe' je het doet. De vrouwen, die erg intensief trainden, bleken een verhoogde ruststofwisseling te hebben. Ook

OVER GEWICHT

AFAFA sportstichting



reageren mannen en vrouwen niet hetzelfde op bepaalde oefeningen. Zo blijkt uit onderzoek dat mannen (uit zes geselecteerde toestellen) de meeste energie verbruiken op de loopband en de skisimulator. Terwijl vrouwen hier de roeiergometer aan toe kunnen voegen.

Het probleem met afslank programma's is niet het resultaat (met name in de eerste weken), maar het behouden van dit resultaat. Slechts 2% - 6% van de mensen, die gewicht verminderen, slagen er in om op de lange duur dit gewicht te behouden. Een van de redenen is, dat men uitsluitend gebruik maakt van een dieet, waarbij niet alleen vet maar vooral ook de energievoorraad en de spiermassa afnemen. Als gevolg hiervan daalt de vitaliteit en went het lichaam aan minder voeding. Dit heeft tot gevolg, dat wanneer men terug valt in de oude voedingsgewoonte men te veel eet. Dus dikker wordt. Naarmate men meer probeert af te vallen, zal men steeds dikker worden.

SLANK-ZIJN MOET JE LEREN

Meestal is de oorzaak dat mensen na te zijn afgevallen weer aankomen, een veel te rigoureuze aanpak! Overgewicht wordt behandeld als een ziekte: Even een kuurtje, en dan moet het maar weer over zijn. Maar overgewicht hebben of slank zijn is een manier van leven, denken, eten en bewegen. Net als de zorg voor uw gezin, dagelijks terugkerend. Iedereen weet dat stofzuigen of strijken niet eenmalig is. De volgende dag moet er weer gewerkt worden. Als u uw zaakjes bijhoudt hoeft dat geen probleem te zijn. Maar de afwas een week laten oplopen, geeft een onoverkomelijk probleem. Zo is het in feite ook met slank zijn. Dagelijks letten op uw voeding, wat meer bewegen en wat bewuster leven. Het klinkt eenvoudig en dat is het ook.

Het is deze nieuwe manier van denken en vooral doen welke men zich eigen moet maken. Voor een dergelijk leerproces moet men zich wel de tijd gunnen om dit eigen te maken. Het kan daarbij best wel eens tegenzitten, maar men moet zich

AFAFA



Gedragslijnen

In dit programma wordt geen standaard dieet verstrekt, maar gewerkt aan het afslank'gedrag' van de deelnemer/ster. Dit gebeurt op basis van een grondige intake, persoonlijk voedings- en gedragsadviezen, stringente begeleiding en een intensief bewegingsprogramma. Het voedingsprogramma is afgestemd op de lichaamssamenstelling, de lichaamsbouw en de energiebehoefte van de deelnemer/ster.

Voor Wie?

De deelnemers/sters aan ons programma verloren maar liefst 5 tot 15 kg binnen 12 weken! De gehele cursus van 12 weken is gratis! Wel dient u lid te zijn/worden van Afafa. Hiervoor kunt u dan tevens onbeperkt gebruik maken van de trainingsfaciliteiten en lessen van de stichting.

info@afafa.com

Brugstraat 15 / 17

Tel. 06 8135 8861