



E-BOOK

10 **fouten** die je maakt bij het afvallen
en hoe je ze voorkomt!



10 MEEST GEMAAKTE FOUTEN

Afvallen is vaak niet zo eenvoudig als “minder eten, meer bewegen”. Veel mensen doen enorm hun best, maar zien toch geen resultaat – en dat is frustrerend. In dit e-book ontdek je de 10 meest gemaakte fouten die jou kunnen tegenhouden in je afvalproces, én krijg je concrete tips om het anders te doen.



Laat je inspireren, en geef niet op – je kunt dit!



✗ 1. JE EET TE WEINIG

Waarom het een fout is:

Als je te weinig eet, schakelt je lichaam over naar ‘spaarstand’. Je stofwisseling vertraagt, je krijgt meer honger, en je loopt meer kans op eetbuien.

Wat je wél kunt doen:



Focus op voldoende, voedzaam eten met veel eiwitten, vezels en gezonde vetten. Een klein calorietekort werkt beter dan jezelf uithongeren.

✗ 2. JE VERTROUWT BLIND OP DE WEEGSCHAAL

Waarom het een fout is:

Je gewicht schommelt elke dag. Spieren wegen ook wat. Alleen op de weegschaal focussen is demotiverend.

Wat je wél kunt doen:

Gebruik meerdere meetmethodes: lichaamsomvang, progressiefoto's, hoe je kleding zit, energieniveaus, slaapkwaliteit.

✕ 3. JE LAAT JE LEIDEN DOOR “ALLES OF NIETS” DENKEN

Waarom het een fout is:

Één ‘foutje’ (zoals een stukje taart) voelt als falen, waardoor je helemaal losgaat.

Wat je wél kunt doen:

Zorg voor balans. Eén minder gezonde keuze verpest niets – pak gewoon de draad weer op.



✕ 4. JE DRINKT JE CALORIEËN

Waarom het een fout is:

Suiker in frisdrank, vruchtensap of alcohol levert snel veel calorieën, zonder verzadiging.

Wat je wél kunt doen:

Drink vooral water, thee en koffie zonder suiker. Beperk sap en alcohol tot speciale momenten.





✗ 5. JE EET TE WEINIG EIWITTEN

Waarom het een fout is:

Eiwitten zorgen voor verzadiging en helpen bij spierbehoud tijdens het afvallen.

Wat je wél kunt doen:

Zorg dat elke maaltijd een eiwitbron bevat: eieren, kip, yoghurt, peulvruchten, tofu, vis, enz.



✗ 6. JE BEWEEGT TE WEINIG (OF ALLEEN CARDIO)

Waarom het een fout is:

Bewegen ondersteunt vetverlies, vooral krachttraining. Alleen cardio kan leiden tot spierverlies.

Wat je wél kunt doen:

Doe aan krachttraining of bodyweight-oefeningen. Bouw spiermassa op om je stofwisseling te stimuleren.



✗ 7. JE SLAAPT ONVOLDOENDE

Waarom het een fout is:

Slaaptekort verhoogt je hongerhormonen en vermindert je wilskracht.

Wat je wél kunt doen:

Streef naar 7-9 uur slaap per nacht. Vermijd schermen voor het slapengaan en ontwikkel een slaaproutine.





✗ 8. JE HEBT GEEN PLAN

Waarom het een fout is:

Zonder planning eet je sneller impulsief of grijp je naar makkelijke, ongezonde keuzes.

Wat je wél kunt doen:

Plan je maaltijden vooruit, maak een boodschappenlijstje, en bereid eventueel maaltijden voor.





✖ 9. JE VERGELIJKT JEZELF MET ANDEREN

Waarom het een fout is:

Ieder lichaam is anders. Vergelijken leidt tot onzekerheid en frustratie.

Wat je wél kunt doen:

Focus op je eigen proces. Kleine stapjes en consistentie zijn belangrijker dan snelheid.





✗ 10. JE DOET HET ALLEEN

Waarom het een fout is:

Afvallen is mentaal zwaar. Zonder steun is het makkelijker om op te geven.

Wat je wél kunt doen:

Zoek een buddy, coach of community. Deel je doelen en vier je successen samen.





KLEINE AANPASSINGEN, GROTE RESULTATEN

Verwacht geen perfectie – focus op progressie. Als je deze valkuilen herkent en vermijdt, ben je al een heel eind op weg naar een gezonder lichaam en leven.



ONLINE AFSLANKPROGRAMMA

Wil je directe ondersteuning via ons online afslankprogramma, waar deelnemers gemiddeld 8 tot 10 kilo verliezen binnen 12 weken?

Meld je dan [hier](#) aan voor € 9,99 p/m!

