

Mei 2010 VAN DE KAMP SPORT

## Afvallen? Pas je eetpatroon aan!

Gewicht verliezen is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als je wilt afvallen, dan zul je [je eetpatroon](#) moeten veranderen. Blijvend je overtollig kilo's kwijtraken, bereik je niet met een tijdelijk dieet. Je valt weliswaar af, maar je komt net zo goed weer aan, wanneer je in je oude eetpatroon terugvalt.



## Deze diëten werken niet...



Er bestaan honderden zogenaamde wonderbaarlijke diëten die beloven dat je flink afvalt bij minimale inspanning. Maar niets is minder waar.. Op de lange termijn kom je van [dit soort diëten](#) zelfs aan!

## 'Slechte' voeding

Veel producten hebben een slechte reputatie, maar zijn helemaal zo slecht nog niet. Ook niet als je [op dieet](#) bent.

## Last van je darmen?

Heb je tijdens het afvallen last van je buik en darmen en moeite met naar de wc gaan? [Tips](#) voor een goede darmwerking!

## Afvallen en besparen in één

Veel Nederlanders kampen met wat extra kilo's en met de huidige economie blijft het ook kwakkelen. Met [het broekriemdieet](#) bespaar je geld én je raakt een paar kilo kwijt.

