



# Bikini body

**D**e lege champagneflessen liggen in de glascontainer en stilaan zijn we uitgefeest. Tijd om eindelijk werk te maken van die goede voornemens. Sporten en afvallen staat elk jaar weer in de top 5 van goede voornemens en als we deze zomer zonder zwembandjes in onze bikini willen pronken, is het NU tijd om werk te maken van die plannen. Helaas blijkt dit in de praktijk net iets moeilijker te verlopen. Wat volgens je collega dé perfecte methode is om af te slanken, lijkt voor jou helemaal anders uit te draaien. Ondanks al je inspanningen blijft de weegschaal koppig op hetzelfde cijfer staan of erger nog, schuift ze stilletjes de verkeerde kant op. Dag na dag verlies je de moed en stilletjes keer je weer terug naar je oude gewoontes. Je legt je erbij neer en koopt een maatje groter ... Stop!

De laatste decennia zijn er ontelbare diëten en methodes de revue gepasseerd en elk seizoen ontstaat er weer een nieuwe hype. Koolsoepdieet, brooddieet, proteïnedieet, gin-tonic dieet... Doet de heer Montignac u nog een belletje rinkelen? Wat het ene adviseert, is net verboden in het andere. Moeilijk! Maar toch komen alle diëten in de kern op hetzelfde neer. Als we meer energie verbruiken dan we eten én er geen gezondheidsproblemen zijn, zal je gewicht uiteindelijk naar beneden gaan. Daarom is bewegen ook zo belangrijk in een afvalproces. Door je metabolisme te boosten, voel je je fit en energiek, krijg je op termijn spiermassa en kan je lichaam (terug) meer verbranden. Volhouden dus! Gezonde eetgewoontes hoeven bovendien zeker niet saai te zijn. Er zijn tegenwoordig massa's kookboeken te verkrijgen, waar je lekkere, simpele, mooie en gezonde gerechtjes

leert klaarmaken. Misschien kan je je op sociale media aansluiten bij een groep lotgenoten. Elkaar motiveren en ideetjes uitwisselen, maakt het makkelijker en plezieriger. Word jezelf terug bewust van wat je in je mond stopt, maak tijd voor je maaltijd en drink veel water. Uiteraard kan je je ook laten begeleiden door een professional foodcoach, diëtist of personal trainer. Wekelijkse weegmomentjes en een persoonlijk voedings-/sportschema houden je gewicht in de gaten en behoeden je voor extreme gewichtsschommeling.

Misschien lijkt een slanke bikini body nu nog onwerkelijk, maar doe het zeker ook voor je huid, cholesterol en je bloedvaten. Je lijf zal je dankbaar zijn! Mijn zomervakantie is geboekt. Geen excuses voor mij meer, ik start er vandaag nog mee. Doe je mee?

- **Schoonheidsinstituut Lesseurs**  
Romboutstraat 28 | 3740 Bilzen | 089 36 34 16
- **Heb je zelf mooi-maak-vragen?**  
Stuur dan een mail naar [info@lesseurs.be](mailto:info@lesseurs.be)