

Staak je spierafbraak!

Iedereen is wel eens op dieet. Met 'diëten' bedoelen de meeste mensen dat ze een beetje beter opletten met wat ze in hun mond stoppen. Meestal uit zich dit in het verminderen van de calorie inname. De boterhammen worden vervangen door crackers en de warme maaltijd door een salade. Tegenwoordig gaat het nog een stapje verder, grote groepen mensen gaan aan een 'crash-dieet'. Je boekt weliswaar snel resultaat op korte termijn, maar de gevolgen op de lange termijn kunnen desastreus zijn.

Door crashen is de caloriebehoefte van het lichaam niet in verhouding met de calorie inname. Bovendien mis je belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn om je lichaam optimaal te laten functioneren. Het lichaam past zich aan op deze tekorten en de stofwisseling in jouw lichaam vertraagt daardoor. Dit betekent dat je lichaam steeds minder gaat verbruiken en het afvallen uiteindelijk minder snel zal verlopen. Op den duur moet je zelfs steeds minder eten voor het zelfde effect. Zo ontstaat het bekende jojoën. Het gewicht gaat er even af, maar zit er even zo snel weer aan. Dit weten de meeste mensen ook wel. Je leest en hoort hier gelukkig steeds meer over. Toch gaan de meeste voor de 'snelle fiks' en niet voor het gezonde verstand.

Aan een crash-dieet schuilen nog meer gevaren. Door een tekort aan belangrijke voedingsmiddelen ontstaan allerlei gezondheidklachten. Denk aan vermoeidheid, stemmingswisselingen, schildklier problemen, nier falen, vochtophoping, droog haar, haar uitval, breekbare nagels, hartritmestoornissen, darm problemen, ijzer tekort en ga zo maar door. Maar waar veel mensen zich niet bewust van zijn is vooral de **spierafbraak** in het lichaam.

Als je te weinig energie binnen krijgt, gaat je lichaam zijn energie ergens anders zoeken. Ze gaat eiwitten, die liggen opgeslagen in de spieren, gebruiken als plaatsvervangende brandstof. Hierdoor vindt spierafbraak plaats. Dat moet je niet willen, want juist je spieren in het lichaam zorgen voor een optimale verbranding.

Hoe meer spiermassa, hoe meer verbranding, en des te beter je afvalt. Het is niet slim om deze vrijwillig af te breken. Spieren zijn zwaarder dan vet en op de weegschaal ziet het er weliswaar goed uit, maar gewichtsverlies door de afbraak van spiermassa leidt tot verlies van kracht en stabiliteit van je lichaam. Zo ontstaan spier en gewrichtsproblemen, want je spieren moeten alle gewrichten op hun plaats houden. Daarbij komt dat bij het afbreken van spiermassa er veel rest afvalstoffen vrijkomen die achter blijven in het lichaam, met als gevolg hoofdpijn en misselijkheid.

Bedenk dat je niet je hele leven kunt crashen. Je lichaam is hier niet voor gemaakt en het heeft na het crashen minder spiermassa en een tekort aan belangrijke voedingsstoffen. Het menselijk lichaam is van nature ingesteld op energie opslaan, en zal dit altijd blijven doen. Dat is dus de reden dat na elke crash periode een periode van opslag zal volgen. Elke extreme afvalperiode zal extra gewichtstoename op de lange termijn veroorzaken. Ik ken niemand(!) die twee jaar na een crash dieet het behaalde resultaat nog steeds heeft weten te behouden! Jij wel?

De beste manier om af te vallen blijft gezond eten en voldoende bewegen. Daar is een verandering in je leefstijl voor nodig. Daar staan wij voor bij Top Balance! Een stukje bewustwording over je eigen keuzes, gedrag en kennis met betrekking tot een gezond eet- en beweegpatroon. Het gaat dan wel langzaam, maar je lichaam en geest kunnen zo mee groeien met je nieuwe stijl.

Dus staak de spierafbraak en gun je lichaam een optimale conditie!