



Martine de Vente (37) is journaliste en enthousiast deelnemer aan Streep-je-Slank. Na de bevalling van haar zoon woog ze 85 kilo en dat werd niet vanzelf minder. Met **Streep-je-Slank** ging er al acht kilo af. Martines streefgewicht is zeventig kilo. Martine zoekt op www.streep-je-slank.nl en andere sites naar de beste tips en leukste links.

Mailen met...

Lilian Jans(30) is onder de naam Zwetskopje 28 regelmatig op het forum van Streep-je-Slank te vinden.

Hoe gaat het met afvallen?

"Ik woog tachtig kilo, ben in drie maanden al elf kilo kwijtgeraakt. Mijn streefgewicht is 65, nog heel even dus."

Waarom de site?

"Ik vind het programma erg handig. Je eet gezond en gevarieerd, je bent vrij om eigen keuzes te maken en je valt nog af ook! Eerst had ik de Streep-je-Slank-agenda. Ik kon er goed mee vooruit, totdat ik Streep-je-Slank op internet ontdekte. Het voordeel van internet vind ik dat de lijst met voedingsmiddelen veel langer is. En het forum natuurlijk."

Wat is er zo leuk aan het forum?

"Ervaringen delen met anderen. Het is prettig om te weten dat je er niet alleen voor staat. En het werkt erg verslavend. Ik log elke dag wel een keertje in. In het begin was ik wat bedeesd, nu kunnen mede Streep-je-Slank'ers geregeld iets van mij lezen."

Hoe verdien jij je sportvakjes?

"Er staat een hometrainer in de kamer, daar probeer ik drie keer in de week op te fietsen. Ik ben moeder van twee dochters en voornamelijk huisvrouw, dus ik verdien daarnaast ook veel vakjes met klussen als strijken en opruimen. Binnenkort ga ik met een sportmaatje naar de sportschool."

Tip: Er niet aan toegekomen uw vakjes in te vullen? Klik in uw tabel rechtsboven op 'gisteren' tot de juiste dag tevoorschijn komt.

De Navman meet niet alleen hoe ver u hebt gelopen, maar ook nog eens hoeveel calorieën u daarbij hebt verbrand. Om dat precies uit te rekenen, maakt het apparaatje gebruik van GPS, wat ook in navigatiesystemen van auto's zit. Verder kan de Navman aangeven hoe lang en in welk tempo u hebt gelopen. Ideaal dus voor wie veel wandelt of aan nordic walking doet. Er zijn ook andere uitvoeringen, onder andere voor inline skaten en hardlopen.

Prijs tussen de € 129 en € 179 (Technolyt) Tel: (075) 64 74 547 of www.technolyt.nl

Meten & Weten

Streep-je-Slank taal

Weegdag: Het online-programma geeft een dag aan waarop u uw gewicht invoert. U kunt op het forum afspreken op dezelfde dag te wegen en ervaringen uit te wisselen: de 'Weegclub'.

Een groene dag hebben: Genoeg gegeten? Streep-je-Slank belooft dat online met een groen vakje: goed!



@Streep-je-Slank

Vraag aan...



Psychologe **Annette Heffels**, diëtiste **Ukie Harkema** en bewegingsdeskundige **Jan Stappenbelt** en geven op de **Streep-je-Slank-site** antwoord op **uw vraag**.

Zo vroeg Linda: "Ik ben erg veel aangekomen en probeer steeds weer af te vallen. Het lukt alleen maar niet. Hoe kan ik het nu wél volhouden?"

Annette: "Wanneer je lijnt, neemt het lichaam bezuinigingsmaatregelen om die schaarste te doorstaan. Het vertraagt de ruststofwisseling, zodat het lichaam minder verbruikt. Wanneer je na het lijnen weer normaal gaat eten, staat het lichaam nog steeds zuinig afgesteld, zodat je dan snel weer aankomt. De enige manier om blijvend af te vallen is blijvend je eetpatroon te veranderen. Het Streep-je-Slank-dieet is niet extreem streng, geeft voldoende energie en helpt gezond en regelmatig te eten. Naast het dieet voldoende sporten is een andere manier om ervoor te zorgen dat de ruststofwisseling niet te veel omlaag gaat."

Tip: niet alleen hoe lang u beweegt, maar ook het gewicht speelt mee bij hoeveel calorieën u verbruikt met sporten. Vul de 'Beweegmeter' in en kijk hoe uw gewicht in uw voordeel kan uitvallen.

Van het forum

Wat doe je bij lekkere trek?

Als u een keer een slechte dag hebt, compenseer dat dan niet door de volgende dag heel weinig te eten, maar begin de volgende dag gewoon opnieuw.

Help, ik ga uit eten!

Ga als u overdag tijd hebt, een halfuurtje extra bewegen.

Ik ben gek op patat, hoe houd ik de shade beperkt?

Schil aardappelen, snijd en was ze.

Meng ze vervolgens in een schaaltje met 1 eetlepel olie en zet ze 45 minuten in een hete oven.

Hoe neem ik niet te veel pasta of rijst?

Zet het apart op tafel en weeg de juiste hoeveelheid af voor u het mengt met de saus.

Wat te doen bij te veel rode vakjes?

Ik heb een schoner huis en ook de strijk is vaker gedaan!

Online vindt u informatie, steun en tips en kunt u ervaringen uitwisselen

Eet-je-Slank



- Heel veel Eet-je-Slank vegetarische recepten staan bij elkaar op www.vegatopia.nl
- Is uw kind aan de zware kant? Of het echt overgewicht heeft, kunt u uitvinden op www.gezondebasis.nl
- Zeker voor wie lijnt is het belangrijk voldoende vitamines binnen te krijgen. Hoeveel genoeg is en andere nuttige informatie, vindt u op de site van het Vitamine Informatie Bureau: www.vitamine-info.nl

Beweeg-je-Slank



- 's Morgens geen tijd voor de ochtendgymnastiek van *Nederland in Beweging*? Kijk op een tijd die u beter uitkomt via www.uitzendinggemist.nl
- Het is weer de tijd van het jaar om lekker te fietsen! Op www.fietsen.123.nl vindt u fietsroutes in heel Nederland.
- U hoeft een duur fitnessapparaat niet meteen te kopen, u kunt ook eerst testen. Huur bijvoorbeeld bij www.fitnessrent.nl

Denk-je-Slank



- Beloon uzelf met een dagje sauna. Kijk op www.saunagids.nl voor ideeën en adressen.
- Last van eetbuien? Op www.eetbuien.nl staan tips waarmee u direct aan de slag kunt.
- Mediteren, daar is niets zweverigs aan, aldus www.abc-van-meditatie.nl