

Gezond afvallen met obesitasmedicatie: 7 tips

Obesitasmedicatie helpt je om minder te eten. Deze tips helpen je om je spieren op peil te houden en tekorten te voorkomen.

1

Blijf voldoende en gezond eten

Houd vaste eetmomenten en kies onbewerkte, voedzame producten. Ook met overgewicht kun je te weinig binnenkrijgen.

2

Let op voldoende eiwit

Voldoende eiwitten eten helpt om minder spiermassa te verliezen. Neem bij elke maaltijd een eiwitbron.

3

Eet voldoende vezels en drink genoeg

Kies vooral voor volkorenproducten en eet veel plantaardige producten. Drink daarnaast voldoende water.

4

Kijk wat helpt bij misselijkheid of een vol gevoel

Eet kleine porties, rustig en kauw goed. Meestal wordt het na verloop van tijd minder.

5

Blijf bewegen en train je spieren

Probeer twee keer per week krachttraining te doen en beweeg ook dagelijks. Dit helpt om minder spiermassa te verliezen.

6

Kijk ook naar slaap en ontspanning

Te weinig slaap en langdurige stress kan ervoor zorgen dat je sneller trek krijgt.

7

Denk ook alvast aan de langere termijn

De medicatie werkt alleen als je het gebruikt. Vaak komt daarna de trek en foodnoise weer terug. Werk daarom nu aan duurzame gewoontes.



Geen medisch advies. Obesitasmedicatie is een aanvulling op een gezonde leefstijl. Gebruik het altijd onder begeleiding van een arts. Pas je dosering niet zelf aan en overleg over supplementen met je arts of diëtist.