Als de liefde voor je partner groeit, groeit je taille vaak mee. Voor je het door hebt is de lijn uit je lijf verdwenen. Lees hieronder hoe je samen op gewicht kan blijven en elkaar daarbij kan helpen.

Amerikaans onderzoek bewijst wat de meeste stellen allang weten: samenwonen leidt in veel gevallen tot gewichtstoename. Maar hoe kan het, dat slanke singles veranderen in stevige massa's na pakweg vijf jaar samenwonen met de liefde van hun leven? Volgens de onderzoekers is de hoofdreden dat mensen minder gemotiveerd zijn hun figuur onder controle te houden, omdat ze toch al verkering hebben en zich niet meer via het uiterlijk hoeven te 'verkopen'. Een ander argument is dat mensen die langere tijd samenleven meer geïnteresseerd zijn in andere dingen dan de wijzer van de weegschaal.

Weg met die 'love handles'

Als het partnerschap je extra ballast heeft bezorgd, is het goede nieuws dat deze kilo's er ook weer af kunnen. Je ongezonde gewoontes aanpakken en gezamenlijk de 'love handles' eraf werken gaat met z'n tweeën een stuk gemakkelijker dan alleen. Als jij de strijd tegen de overtollige kilo's aan wilt gaan maar je maatje is daar nog niet aan toe, dan kunnen de onder staande strategieën je op weg helpen:

Tips tegen 'relatievet'

Praat met je partner en stel voor om samen af te slanken. Geef goede argumenten. Misschien hapt hij toe als hij beseft dat zijn sportprestaties merkbaar zullen verbeteren als zijn lijf minder kilo's meetorst.

Ondersteun elkaar

Over het algemeen willen vrouwen regelmatig praten over afvallen. Mannen hebben die behoefte veel minder. Laat hem daarom weten wat hij eventueel kan doen om jou te helpen bij het vermageren. Aanmoedigen met complimentjes bijvoorbeeld, bij elke kilo die je bent kwijtgeraakt. Onderdruk de impuls, je partner steeds te vertellen wat hij wel en niet moet eten. Dat werkt vaak averechts!

Niet vergelijken

Houd in het achterhoofd dat mannen een grotere spiermassa hebben dan vrouwen. Hoe oneerlijk het ook lijkt: ze verbranden meer wanneer ze evenveel bewegen als jij. Mannen moeten dus meer eten. Laat je niet verleiden tot het eten van dezelfde hoeveelheid. Manlief heeft het nodig, jij niet.

Lessen voor de vrouw

Als jullie door dik en dun voor elkaar gaan, en je voorkeur gaat uit naar dun, dan is het misschien een idee om te leren van goede mannelijke eetgewoontes.

Vervang zijn ongezonde snacks door gezonde, lekkere hapjes

Mannen zijn bijvoorbeeld minder geneigd zich vol te proppen na een tegenslag. Vrouwen gaan zich op zo'n moment vaak te buiten aan snacks en chocolade. Vermijd op moeilijke ogenblikken het voorraadhok en de koelkast en zoek een leuke afleiding.

Vermijd zoetigheid

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen vaak een voorkeur hebben voor zoete snacks, waar mannen kiezen voor vlees. De proteïnes in vlees geven een gevuld gevoel, terwijl snelle suikers de suikerspiegel in het bloed omhoog stuwen waarna die weer razendsnel daalt. Daar krijg je erge trek van. Kies dus liever voor een gezonde snack die een langdurig, gevuld gevoel geeft.

Sla niet door!

Als je in een moment van zwakte hebt toegegeven aan de lokroep van de koektrommel of de bonbondoos, laat het dan bij één. En zelfs als dat niet lukt, is de lijnpoging niet reddeloos verloren. Vrouwen laten zich wat dat betreft nogal eens leiden door schuldgevoel. Dat is jammer. Mannen zijn veel beter in staat hun goede voornemens daarna gewoon weer op te pakken. Doe dat ook.

Oneerlijk

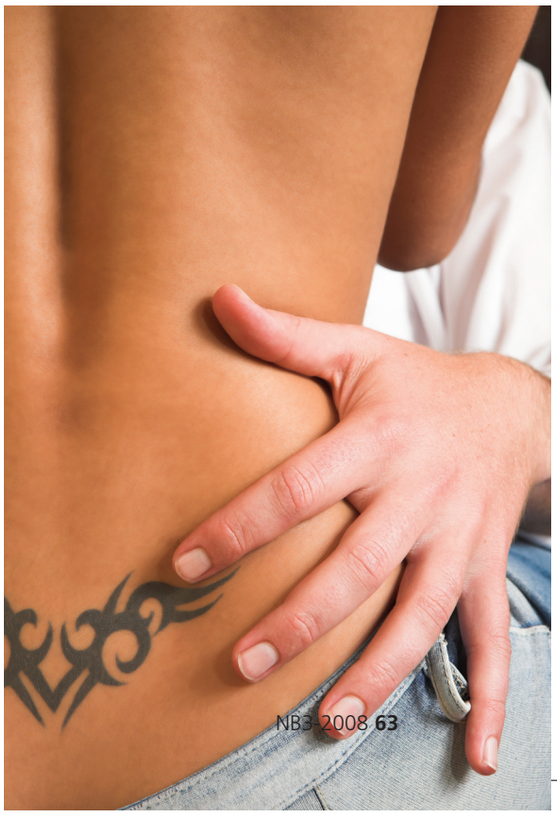
Dames, we zeiden het al: het leven is oneerlijk. Want mannen verbranden hun vetten sneller door de grotere hoeveelheid spieren. Als jullie samen gaan afvallen is de kans aanwezig dat hij eerder in zijn 'skinny jeans' past dan jij. Stop dus alsjeblieft met vergelijken. Wees geduldig, jij komt er ook wel!

Kopieer geen ongezonde eetgewoontes

Uit onderzoek is gebleken dat partners geneigd zijn de eetgewoontes van elkaar over te nemen. Zorg er dus voor dat ongezonde snacks van je partner uit het zicht verdwijnen, zodat je zelf niet ook in verleiding wordt gebracht. Haal als alternatief gezonde en lekkere hapjes in huis.

'Quality time' is meer dan samen eten

Veel stelletjes zijn constant 'druk'. Buiten de deur eten is dan een prettige, ontspannen manier om even samen te zijn. Maar lichaamsbeweging komt er zo amper aan te pas. Plak daarom eens een wandeling aan de maaltijd vast. Of kies er voor om één keer in de week sowieso samen te sporten.

Leuke dingen doen

Ga met elkaar uit eten, ga picknicken of naar de bios, maar vergeet niet meteen ook al je gezonde gewoontes! Kies gewoon voor de minder vette opties op de menukaart, zoals visgerechten, een gegrild stuk vlees of een magere maaltijdsalade.