



Yoah Konar



@Yoah_Konar_

Grootste Gezondheidsmythes Ontkracht!

Welke van deze heb jij altijd geloofd?

Er zijn zoveel **fabels** over **voeding** en **gezondheid** dat het moeilijk is om feiten van fictie te onderscheiden.

Swipe door en ontdek de **waarheid!**





Yoah Konar



@Yoah_Konar_

Mythe #1: Koolhydraten maken je dik

Niet koolhydraten, maar een
calorie-overschot zorgt voor
gewichtstoename.

Koolhydraten zijn een **energiebron**
en essentieel voor **prestaties** en
herstel.

Kies voor **volkoren** producten en
groenten in plaats van bewerkte
suikerrijke varianten.



Yoah Konar



@Yoah_Konar_

Mythe #2: Eten na 20:00 zorgt voor gewichtstoename

Het **tijdstip** waarop je eet, bepaalt
niet of je aankomt—je **totale
calorie-inname** wel.

Veel mensen snacken 's avonds
gedachteloos, wat leidt tot **extra
calorieën**.

Kies **bewuste, voedzame** snacks
zoals Griekse yoghurt of een
eiwitshake.



Yoah Konar



@Yoah_Konar_

Mythe #3: Vet eten maakt je vet

Gezonde vetten zoals avocado, noten en olijfolie zijn juist **essentieel** voor je lichaam.

Gewichtstoename komt door een calorie-overschot, **niet** door vet op zich.

Vermijd **transvetten** en sterk bewerkte snacks, maar schrap vet **niet** uit je dieet.



Yoah Konar 

@Yoah_Konar_

Mythe #4: Cardio is de beste manier om af te vallen

! Cardio verbrandt calorieën, maar **krachttraining** verhoogt je **rustmetabolisme**, waardoor je continu meer verbrandt.

De beste aanpak? **Combineer** **krachttraining** met een licht **calorietekort** voor blijvend vetverlies.



Yoah Konar



@Yoah_Konar_

Mythe #5: Light-producten zijn altijd gezonder

'Light' betekent niet automatisch
beter.

Veel light-producten bevatten
kunstmatige toevoegingen en
kunnen zelfs je hongergevoel
vergroten.

Lees **etiketten** en kies voor zoveel
mogelijk **onbewerkte** voeding.



Yoah Konar



@Yoah_Konar_

Mythe #6: Afvallen draait alleen om wilskracht

Discipline helpt, maar een **slimme strategie** is belangrijker.

Slaap, stress en je **omgeving** spelen een grote rol in gewichtsverlies.

Kleine, structurele **aanpassingen** werken beter dan puur op wilskracht vertrouwen.