



# Eindejaarskilo's doen slinken

Wat was het jaar weer snel voorbij. Hopelijk heeft iedereen zijn doelen bereikt en zijn die goede voornemens tot een goed einde gebracht. De jaarlijkse klassieker onder de goede voornemens is afvallen. Zeker na een maand als december met Sinterklaas, gevolgd door Kerstmis en Nieuwjaar komen de meeste onder ons wel een aantal kilo aan, waarna het in januari even panikeren is want de eerste wedstrijd staat al gepland op 5 januari.

De fout die veel mensen maken, is dat ze heel strikt beginnen en zichzelf vanaf 1 januari verbieden om nog een koekje of een stukje chocolade te eten. Met een beetje doorzettingsvermogen houd je dit een paar dagen vol, wie echt vast beraden is, kan dit misschien een paar weken uithouden, maar niemand ontzegt zich zoetigheden een heel jaar door. Eigenlijk kan dat koekje of stukje chocolade helemaal geen kwaad, zolang je niet overdrijft en je voedingspatroon over het algemeen gezond is. Een betere instelling zou kunnen zijn dat je vanaf 2019, elke dag 1 koekje of chocolaatje per dag eet i.p.v. een volledig pak in een keer omdat je echt niet meer aan de verleiding kan weerstaan.

Verschiet niet wanneer je op 1 januari op de weegschaal gaat staan en je gewicht een stuk hoger is dan je verwachtte. Wanneer je op 31 december gezellig en uitgebreid met vrienden en/of familie dineert en daarna tot in de late uren Nieuwjaar viert, kan je moeilijk verwachten dat de weegschaal je de dag erna gunstig gezind zal zijn. Het goede nieuws is dat het waarschijnlijk veel minder erg gesteld is dan je denkt. Zeker een grote en lekkere maaltijd van de voorbije feestdagen kan tot wel 3 dagen in je spijsverteringsstelsel blijven zitten. Bovendien is er heel veel kans dat je extra vocht vasthoudt door de zoute aperitiefhapjes. Dus start op 1 januari gerust met je goede voornemens, maar laat de moed niet zakken door een hoog startgewicht.

Judoka's die meteen van start willen gaan en op 5 januari hun nieuwe vaardigheden, die ze op de kerststages hebben geleerd, willen uittesten, staan voor een keuze. Ze kunnen ofwel voor een keertje in een hogere categorie deelnemen en hun skills uitproberen tegen nieuwe tegenstanders of ze kunnen ervoor kiezen om zich tijdens de feestdagen niet te veel te laten gaan. Dit laatste wil zeker niet zeggen dat je niet uitgebreid mee kan feesten! In tegendeel, de feestdagen hoeven niet rond een overvloed aan voeding te draaien. Uiteindelijk zijn de feestdagen een sociaal gebeuren, waar iedereen

## Tips voor een gezond dieet:

- **Drink voldoende water.** Dorst wordt dikwijls verkeerdlijks als honger aanzien.
- **Eet voldoende eiwitten.** Eiwitten zorgen voor een verzadigd gevoel en helpen spierafbraak te vermijden.
- **Vet is de vijand niet.** Ons lichaam heeft vetten nodig om goed te kunnen functioneren. Vetten zorgen bovendien net als eiwitten voor een verzadigend gevoel.
- **Vergeet als atleet zeker je koolhydraten niet.** De belangrijkste energiebron voor judoka's.



samen is en samen plezier maakt, voedsel is eigenlijk een bijzaak. Prop je dus niet vol en onthoud dat de eerste hap net hetzelfde smaakt als de laatste.

Dus geniet letterlijk en figuurlijk met mate.

*Amelie Rosseneu*

## In Memoriam



Met droefheid namen familie en vrienden afscheid van

## Julien Firlefijn



Koninklijke Judo Club Beveren meldt het overlijden op 85-jarige leeftijd van hun erelid Julien Firlefijn. In het 67-jarig bestaan van de club heeft Julien een zeer belangrijke rol gespeeld. Julien was 2<sup>e</sup> Dan, Trainer-B en in de jaren 60 en 70 was hij hoofdtrainer van de club. Hij werd dit jaar door de VJF nog gehuldigd voor 50 jaar zwarte gordel. Een ereteken dat hij door zijn wankelende gezondheid echter niet zelf meer in ontvangst kon nemen, maar door zijn trouwe leerlingen - nu zelf bestuurders en trainer van de club - persoonlijk overhandigd kreeg. We zullen Julien steeds blijven herinneren als een zeer aimabel man die vooral de ethiek van judo hoog in het vaandel droeg.