



GEZOND ETEN TIJDENS DE FEESTDAGEN

life  beats

lyondellbasell
| | | |

GEWICHTSTOENAME TIJDENS DE FEESTDAGEN

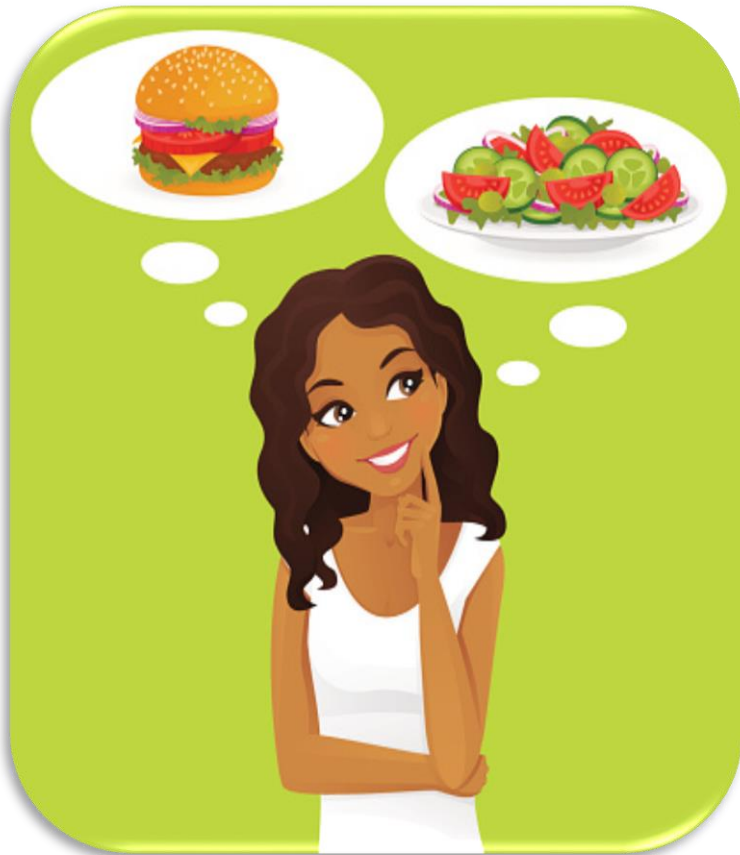
De feestdagen zijn in aantocht. Een periode van gezelligheid met vrienden en familie. Een hapje en een drankje mag hierbij natuurlijk niet ontbreken.

Uit onderzoek is echter gebleken dat overvloedig eten in deze periode gemakkelijk 0,5 tot 1 kg extra lichaamsgewicht op kan leveren....

En het slechte nieuws is, dat de meeste mensen dit gewicht nooit meer kwijtraken. Gedurende een mensenleven zijn dit veel kilo's.



WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF



Niemand wil zich natuurlijk aan een strikt dieet houden tijdens de feestdagen. Het is geen goede periode om extra gewicht te verliezen. Maar, je huidige gewicht handhaven kan een mooi streven zijn.

- Als je een keer teveel eet, kan je de hoeveelheid van je volgende maaltijd wat verminderen.
- *Weetje:* Om een pond aan te komen moet je 500 caloriën per dag (of 3500 caloriën per week) meer eten dan je normale portie.

PLANNEN VAN EEN ACTIVITEIT

Behalve eten en drinken kan je ook iets gezelligs met elkaar ondernemen. Dat kunnen allerlei activiteiten zijn. Een paar voorbeelden zijn:

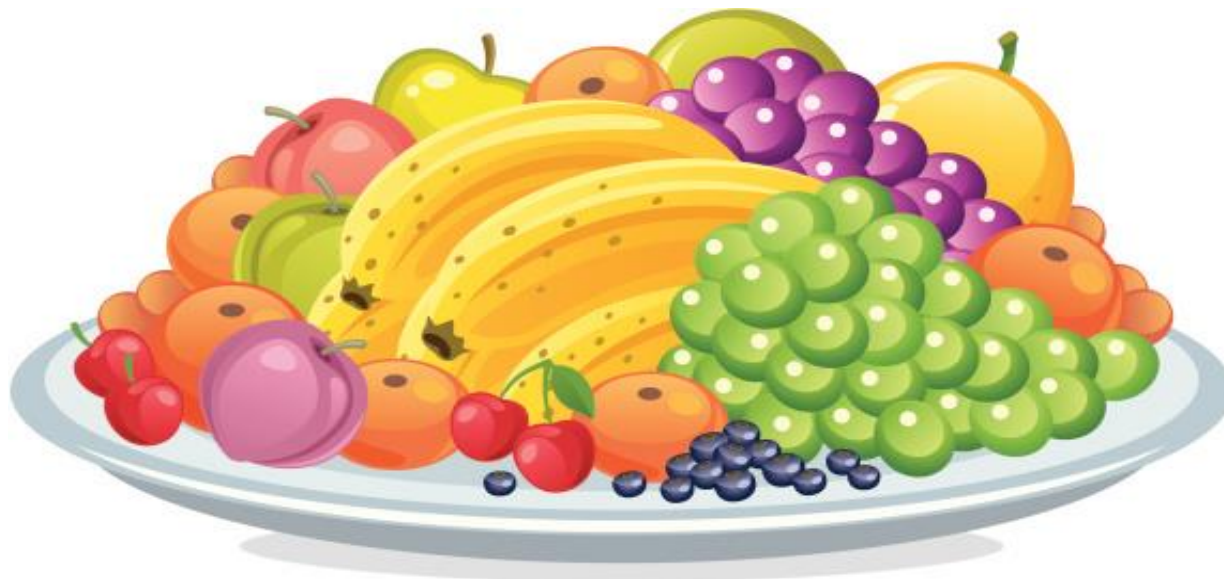
- Wandelen (bos/strand)
- Spelletjes doen
- Fietsen
- Een bezoekje aan de ijsbaan
- Een speurtocht (naar kadootjes?)



SLA GEEN MAALTIJDEN OVER

Het is niet verstandig caloriën te “*sparen*” door maaltijden over te slaan.

- Om je eetlust wat af te remmen voordat je naar een etentje gaat kun je alvast een lichte snack nemen zoals rauwkost of een stukje fruit.
- Of drink een glas water voor je lunch of diner.



BEPERK JE KEUZES

Veel verschillende gerechten zorgen ervoor dat je veel trek krijgt. Je kunt daarom het beste alleen de dingen op je bord leggen die je echt heel lekker vindt.

- Als je terug gaat voor een tweede ronde, wacht dan minstens 20 minuten zodat je hersenen de tijd krijgen om te registreren dat je misschien al genoeg hebt gegeten.
- Toch nog trek? Probeer dan wat meer groente te kiezen, drink water en beperk je tot twee gerechtjes.



GEZOND KOKEN

Probeer deze eenvoudige tips uit om traditionele gerechten gezonder te maken:

- Soep

Zet soep in de ijskast. Er ontstaat dan een vetlaag bovenop. Schep dit vet eraf en het bespaart je ongeveer 56gr vet per bord.

- Dressings/vullingen

Gebruik minder brood en meer uien, knoflook, selderij en andere groente. Voeg fruit, zoals cranberries of appel toe. Gebruik het liefste magere bouillon.

- Kalkoen/Kip

Geniet van kalkoen en kip, maar vermijd het vel op te eten. Dit bevat ook redelijk wat vet.

GEZOND ETEN TIJDENS DE FEESTDAGEN

- Hoewel we natuurlijk niet allemaal aankomen tijdens de feestdagen hebben we toch vaak de neiging om wat meer te eten en wat minder te bewegen.
- We hopen dat je iets aan deze tips hebt.
- Er zijn diverse sites op internet met nuttige informatie over gezond eten.



Gezond leven,
Je hebt het zelf in de hand!
Start Vandaag.

