

# 11 JANUARI

Het verlangen naar een bepaald soort eten wordt vaak groter wanneer je bepaald voedsel niet mag eten. Het wordt dan juist aantrekkelijker.

Wanneer ik nu zeg dat je NIET aan een roze olifant mag denken. Lukt dit dan? Je zie t de olifant waarschijnlijk al helemaal voor je. Het lukt niet omdat als je juist niet aan een roze olifant mag denken, je juist aan een roze olifant gaat denken. Zo is het ook met eten. Het eten blijft dan door je hoofd spoken, totdat je zwicht en je je vergrijpt aan het 'verboden' voedingsmiddel dat je juist niet wilde eten.

Kijk hoe vaak jij 'iets lekkers' nodig hebt, om de gezonde leefstijl vol te houden. Het kan zijn dat je iedere dag iets moet inplannen, maar het kan ook zijn dat je 1 keer in het weekend voldoende vindt.

Maak keuzes. Bv een boterham met hagelslag in de ochtend, dan 's avonds niet ook weer een lekker (suikerrijk) toetje. De andere dag kun je dit weer andersom doen.

Wees je bewust van je keuzes.

Dus plan af en toe iets lekkers in!

*Sandra* 