

5 JANUARI

Wat is het meest geschikte moment om te beginnen met gezond te gaan eten? NU en niet morgen. Er is altijd wel een rede om niet te beginnen met een nieuwe leefstijl. Er komen altijd moeilijke situaties, feestdagen, stress en verjaardagen. Dan is het beter om te leren hoe je hier het beste mee kunt omgaan.

DE AVOND

Veel mensen vinden de avonden moeilijk. Je zit lekker op de bank voor de tv en dan krijg je trek in iets lekkers. Je hebt pas een uur geleden gegeten en het is dus nog te vroeg om al naar bed te gaan. Je hebt je voorgenomen niet meer te snoepen 's avonds, maar die reep chocolade of zak chips ligt in de kast. Je kunt aan niks anders meer denken.... Herkenbaar?

Zorg dat dit lekkers niet in huis is of laat je partner het verstoppen.

Verzin daarnaast voldoende alternatieven die je kunt doen om niet te gaan snoepen. Denk aan:

- Een vriendin bellen
- Je tandenpoetsen
- Ga een wandeling maken
- Speel een spelletje met de kinderen
- Plak je foto's in
- Ga strijken
- Ga in bad

Verzin er zelf ook nog wat bij. Het liefst niet iets dat met eten te maken heeft.

Als je vol kunt houden, zul je zien dat de trek na een uur vanzelf verdwijnt.

VAKANTIE

Moeilijke momenten kunnen ook voorkomen als je op vakantie bent. Op vakantie moet je vooral genieten, maar het zou wel zonde zijn als al je moeite aan het eind van je vakantie een beetje voor niks zou zijn geweest. Met wat kleine aanpassingen en bewuster met je leefstijl bezig te zijn, kun je veel bereiken.

Verder nog wat tips voor op vakantie:

- Kies fruit als nagerecht
- Proef lokale lekkernijen, maar beperk je tot bv. 1 lekkernij per dag
- Maak er een actieve vakantie van
- Neem voor een dagje uit, je eigen lunch mee

- Kook zoveel mogelijk dagen zelf
- Neem je (zelfgemaakte) granola, muesli of wat je gewend bent te eten bij je ontbijt gewoon mee op vakantie.

VERJAARDAG

Moeilijke momenten heb je ook met verjaardagen. De verjaardagen worden tegenwoordig vaak uitbundig gevierd. Maar ook op een verjaardag kun je gezonde keuzes maken. "Ik mag alles eten, maar ik kies ervoor om niet alles te eten."

- Maak van tevoren alvast wat afspraken met jezelf: bv. wel taart, geen hapjes
- Als je weet dat de gastvrouw heerlijke hapjes maakt, sla dan de taart over.
- Drink 1 wijntje i.p.v. meer wijntjes en vraag er een glas water naast.
- Zet je glas op tafel en houd hem niet in je hand
- Kies de magere hapjes
- Zeg dat je gezond wilt eten en niet dat je wilt afvallen. Dit scheelt heel veel discussies.
- Sla geen maaltijd over op de dag van een verjaardag en ga niet met honger ernaartoe

Nog wat laatste algemene tips: eet goed verdeeld over de dag. Probeer echt hongergevoel voor te zijn, zo kom je niet in de verleiding om even snel iets uit de kast te pakken.

1. Welke momenten zijn voor jou moeilijk?
2. Als ik teveel heb gegeten dan voel ik me...
3. Hoe zou je je hebben gevoeld als je dit niet had gedaan?
4. Wat is voor jou een gezonde leefstijl?

Doe je best op de moeilijke momenten en tot morgen.

Sandra 