



Nieuwsbrief juli 2017 /03

Tips hoe je gezond de vakantie door komt

De zomer kent vaak lange zwoele avonden, borrelen op het terras en lekker veel barbecueën. Heerlijk genieten thuis of op vakantie. Maar hoe zorg je nu dat je na de zomer niet ongemerkt een paar kilo's aankomt? Zorg dan voor balans tijdens de zomervakantie!

De 80/20-regel

Volgens deze regel let je in grote lijnen op wat je eet door 80% van de tijd gezond te eten. Je kiest voor veel verschillende groenten, vruchten, volkoren producten, peulvruchten, noten en zaden, eiwitrijke producten zoals eieren, (een beetje) mager vlees en eenmaal per week (vette) vis. Op die manier geef je je lichaam een gezonde en slanke basis. Op feestdagen kun je dan gewoon genieten en je hoeft je ook niet schuldig te voelen als je een keer lekkere trek hebt. Zo houd je de balans en blijf je gezond.

Wat mag wel?

Ken je het voorbeeld: “Je mag niet aan een roze olifant denken”? De kans is groot dat je nu natuurlijk wél een roze olifant voor je ziet. Zo werkt het ook als je de hele dag aan bepaalde vette of zoete voeding denkt. In plaats daarvan kun je beter denken aan de dingen die je wél wilt eten, dat maakt gezond eten een stuk makkelijker. Probeer het eens!

Neem de tijd

Het is belangrijk om drie keer per dag een maaltijd te nuttigen. Bij voorkeur doe je geen andere dingen tijdens het eten. Zet dus de televisie uit en leg je mobiel weg. Na ongeveer twintig minuten geven de hersenen het signaal af dat je lichaam is verzadigd. Ben je een snelle eter? Dan eet je meestal meer dan je nodig hebt. Probeer je tempo eens te verlagen. Je eet dan waarschijnlijk minder dan normaal.

Beweging

Dagelijks voldoende bewegen helpt je op een gezond gewicht te komen en te blijven. Je hoeft niet per se intensief te sporten, fietsen en wandelen is ook prima. Belangrijker is dat je plezier hebt in bewegen. Ga bijvoorbeeld fietsend naar je werk en maak dagelijks een lunchwandeling met collega's.

Een hele fijne vakantie en geniet van je vrije tijd. Misschien wel mét dat lekkere stukje kaas.

