

TIPS EN TRUCS bij het AFSLANKEN

- **Zorg dat je steun krijgt van je huisgenoten!** Maak ze warm voor een gezonde voeding.
- Neem het serieus; neem jezelf serieus. Hou voor ogen waarom je wil afslanken en gezonder wil eten.
- Begin de maaltijd met een rauwkostsalade.
- Leg na iedere hap mes en vork neer.
- Maak van je maaltijd een ‘*maal-tijd*’. Kauw zeer goed! Je maag heeft geen tanden!
- Doseer zout met een lepel, alleen zo weet je hoeveel je gebruikt. Experimenteer volop met kruiden.
- *Eet altijd aan tafel.* Een bureau is geen tafel, een televisietafel ook niet.
- Probeer niet in je eentje te eten. Voor sommigen geldt net het omgekeerde: probeer in je eentje te eten.
- Haal je brandstof niet waar je auto dat ook doet (= benzinestations)
- Luister naar je buik. De hersenen doen er 20 min. over om de maag te laten weten dat hij vol is. *Eet langzaam.*
- Serveer kleinere porties op kleinere borden.
- Laat afval op tafel staan, zodat je kunt zien wat je gegeten en gedronken hebt.
- Gebruik glazen die meer verticaal als horizontaal zijn.
- Zorg dat gezond voedsel in het zicht staat en ongezond voedsel uit het zicht.
- Laat schalen in de keuken op het aanrecht staan.
- Gooi restjes meteen weg.
- Hang een briefje op de koelkast: ‘Heb ik echt honger??’
- Denk niet: ‘*och dat ene taartje kan wel...*’
- Doe altijd de boodschappen met een briefje.
- **Blijf positief**, ook al gaat het eens een keer mis. **Geluk is, dat je iedere dag opnieuw kunt beginnen!**