

## FEESTDAGEN DIEET TIPS

De feestdagen hoeven voor de lijn geen ramp te zijn. Je wilt niet lijnen maar ook niet veel aankomen. Dat kan! Door gebruik te maken van deze periode, om te leren anders te eten en te drinken. Blijf eerlijk tegenover jezelf en neem de beslissing waar je achter kunt staan. Maak je een nieuwe gewoonte eigen.....

Hieronder vind je een aantal tips om je te helpen tijdens de gezellige feestdagen!



- maak van tevoren een plan wat je wel en niet wilt eten en drinken
- eet zo min mogelijk koolhydraten bij de warme maaltijd
- zet een paar voornemens op papier en beloon jezelf als je het hebt vol gehouden (niet met eten maar bijvoorbeeld wel met een heerlijke relaxbehandeling; (informeer geheel vrijblijvend bij Body2Balance voor de mogelijkheden)
- luister naar je lichaam en eet niet al te veel in 1 keer
- kauw 40x op ieder hap
- kies bij een buffet gerechten die niet veel calorieën bevatten. Bijvoorbeeld: kopje heldere bouillon, groentesalade, mager vlees, kipfilet of vis.
- tijdens het dieet moet je ook “nee” kunnen zeggen. Als er iets aangeboden wordt, bedenk je eerst of je het echt wilt hebben. Het gaat erom wat jij wilt!
- niet opgeven wanneer je 1 keer fout gaat. Doe meteen de volgende dag een balans dag
- blijf veel water drinken
- gebruik slankroom in plaats van gewone slagroom
- eet nooit alleen of stiekem.
- Maak een heerlijke warme winterthee met een paar takjes verse mint
- drink liever geen alcohol, dit bevat veel calorieën en bovendien vermindert het de wilskracht
- blijf ook tijdens de feestdagen bewegen, maak met z'n allen een strand en/of boswandeling
- leg een goede voorraad aan van verse rauwkost (bleekselderij, komkommer, paprika etc.)
- doe restjes in de vriezer of gooi ze weg



| Beruchte dikmakers      | Calorieën (kcal) | Alternatieven                           | Calorieën (kcal) |
|-------------------------|------------------|---|------------------|
| blokje kaas             | 40               | 10 olijven                              | 20               |
| roomijs, 2 bolletjes    | 300              | vruchtensorbetijs, 2 bolletjes          | 90               |
| handje nootjes, 25 gram | 160              | handje Japanse mix zonder noten, 10gram | 40               |
| toastje brie            | 55               | toastje light-roomkaas                  | 35               |
| <b>totaal</b>           | <b>555</b>       | <b>totaal</b>                           | <b>185</b>       |