



Tips voor een 'lichtere' Kerst

Hieronder tref je een aantal tips voor de feestdagen aan. En vergeet niet dat je altijd een beroep kunt doen op je consulent!

- 1** Koop heel bewust in. Vermijd speciale aanbiedingen voor calorierijke voedingswaren, hoe verleidelijk ze ook zijn.
- 2** Lees altijd eerst het etiket voordat je een bepaald product koopt. Populaire kerstraktaties bevatten vaak veel vet en calorieën.
- 3** Bewaar niets in de koelkast of kast dat je niet nodig hebt.
- 4** Maak van tevoren een boodschappenlijstje... en houd je eraan.
- 5** Koop volop verse groenten. Die geven je een verzadigd gevoel, zodat je later minder snel gaat snacken.
- 6** Eet niet uit bakjes met nootjes en chips. Je kunt er heel veel calorieën door binnen krijgen (10 pinda's bevatten maar liefst 59 kcal en 5 g vet).
- 7** Let op wat je drinkt. Vergeet niet dat alcohol heel veel calorieën bevat.
- 8** Blijf bewegen tijdens de kerstdagen om wat van de extra calorieën te verbranden. Maak een stevige wandeling in de frisse lucht of ga een eindje fietsen.
- 9** Denk na voordat je een tweede keer opschept. Heb je echt trek of eet je gewoon omdat het eten op tafel staat?
- 10** Neem bij het kerstdiner wat meer gestoomde en gekookte groenten en bijvoorbeeld wat minder aardappeltjes etc.