

Gezonde leefstijl tijdens de feestdagen



Is het een uitdaging om gezonde keuzes te maken tijdens (en tussen) kerst en oud & nieuw? Het zijn over het algemeen dagen met dilemma's: Met wie en waar vieren we het? Misschien werk je tijdens de feestdagen? Heb je tijdens deze dagen extra tijd om te sporten? Of juist niet?

Als je zelf de gastheer/gastvrouw bent kun jij bepalen wat er op het menu komt te staan en kun je er dus zelf voor zorgen dat er voldoende gezonde keuzes voorhanden zijn. Maar als je uitgenodigd wordt voor een kerstdiner of een gezellige oudejaarsavond, heb je de regie óók in eigen hand. Als eerste: Probeer te genieten, maak er vooral een gezellig moment van.

Onderstaande tips kunnen je misschien helpen. Neem ervan mee wat jou helpt. Loopt het anders en heb je (veel) meer gegeten dan in jouw gezonde eetpatroon past? Probeer dan voor jezelf een balansdag in te plannen en pak het ritme van je gezonde leefstijl weer op. Tijdens een balansdag eet je minder en geef je je lichaam de kans om de (te)grote hoeveelheid eten te verwerken. Je doel is om op de balansdag minder calorieën binnen te krijgen, zodat je de dag ervoor een beetje compenseert.

Pak een extra moment om te bewegen!



Tips:

🌲 Ga liever niet met een hongergevoel naar een kerstdiner. Als je vooraf allerlei lekkers voorgeschoteld krijgt zoals een kerstkransje, borrelhapje, stokbroodje kan het lastig zijn deze af te slaan. Ga niet met een lege maag van huis, neem desnoods voor je naar het etentje gaat een volkoren cracker of beschuit, een stuk fruit of een kop bouillon.

🌲 Kies kleine porties, geniet ervan en laat je niet verleiden om voor een tweede keer op te scheppen. Eet je mond leeg voordat je een nieuwe hap op je vork of lepel doet. Rustig eten zorgt ervoor dat je echt even de tijd neemt om te eten. Dat is prettig, want je lichaam heeft tijd nodig om de binnenkomende voeding te verwerken. Pas na zo'n twintig minuten krijgen je hersenen een signaaltje dat er eten binnenkomt!



Drink geen alcohol of wees er matig mee, spreek met jezelf af bijvoorbeeld 1 glas wijn te drinken. Neem er een glas water bij en les je dorst daarmee. Ook hier geldt: probeer bewust van je drankje te genieten, drink het niet op zonder bij na te denken. Fiets of loop naar huis, of bied aan om de BOB te zijn.



Bekijk vooraf wat je het lekkerst vindt en bepaal daarmee je keuze. Ben je meer een toetjespersoon? Neem dan bijvoorbeeld geen vlees of maar een klein stukje. Uiteraard kun je ook 'compenseren' met andere onderdelen van het kerstmenu.



Doe je best om voldoende groente binnen te krijgen. Groente bevat weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Kies dus aan tafel niet direct voor brood, vlees, rijst en pasta. Start met groente. Schep eerst een bord groente op en geniet hiervan. Vervolgens ga je verder met de andere lekkernijen. Zorg dat je de groente in ieder geval binnen krijgt en vul aan met andere lekkere dingen.



Sla het kerstontbijt niet over, probeer niet te compenseren voor het kerstdiner. Probeer er een gezonde keuze van te maken. Kies voor 1 extraatje zoals bijvoorbeeld kerststol, maar laat dan de croissantjes achterwege.



Drink voldoende water(of caloriearme frisdrank) gedurende de dag. Te weinig drinken kan ervoor zorgen dat je meer gaat eten.



Probeer een moment te plannen om te bewegen. Pak je moment om te wandelen, bijvoorbeeld al voordat je op familie- of vrienden bezoek gaat. Tussen het hoofdmenu en nagerecht is er misschien wel tijd om even de benen te strekken en een wandeling te maken.



Durf nee te zeggen. Je hoeft niet alles aan te nemen wat je aangeboden wordt. Ga bijvoorbeeld alleen echt voor datgene dat je heel lekker vindt. Maak vooraf keuzes en voel je vooral niet schuldig. Jij hebt doelen opgesteld om te werken aan je gezondheid. Probeer hieraan te denken en benoem het naar de mensen om je heen! Misschien kunnen ze je erbij helpen.



Geef restjes weg of vries ze in. Heel verleidelijk om na de feestdagen de restjes op te eten. Is toch ook zonde om weg te gooien? Wil je dit voorkomen dan is het misschien handig het eten dat overgebleven is mee te geven aan je vrienden of familie. Een andere mogelijkheid is je eten invriezen. Dan kan je het langer bewaren en verdelen over meerdere eetmomenten. Extra vaak genieten dus 😊



GENIET! Feestdagen komen niet elke maand. Wees niet té streng voor jezelf en geniet ook een beetje. Gebruik de bovenstaande tips en dan moet het zeker goed komen! Een juiste balans is belangrijk en dit hoort er ook bij. Op de dagen dat er geen feestdagen zijn, en de dagen erna, pak je de draad gewoon weer op.



**Namens alle medewerkers van Gezond Leefstijlcoaching:
Fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2024 gewenst !**