



6 Tips om slank de zomer door te komen - door Willemiek van Dam

Er zijn 2 periodes in het jaar waarin de meeste mensen starten met 'opletten', gezonde veranderingen of misschien wel met een dieet. Dat is net ná de zomervakantie en na de kerstperiode.

Na een bourgondische periode, gaan de broeken iets strakker zitten. Misschien voel je je wat futloos of ontevreden en dan is het tijd voor 'pas op de plaats' oftewel een strenge periode.

In een strenge periode hebben we vaak strikte overtuigingen hoe we het moeten doen. Maar ná een strenge periode volgt er vaak weer een losse periode (want we zijn alle regeltjes zat) en zo ontstaat de welbekende jojo.

Als je me al wat langer volgt op Instagram of je hebt me eerder horen spreken, dan weet je dat ik geen fan ben van 'strenge' periodes. Strenge periodes zijn vaak veel te strikt en rigouzeus, met als gevolg dat je het strenge 'gedoe' alweer snel zat bent en de handdoek in de ring gooit.

Goed, hoe zorg je ervoor dat een losse periode niet te los wordt zodat een strenge periode niet nodig is? Hoe zorg je ervoor dat je deze zomervakantie heerlijk kunt genieten zonder kilo's aan te komen?

Om je te helpen heb ik een aantal concrete tips voor je op een rijtje gezet.

Leefstijl en voedingstips voor de zomer vakantie:

1. Drink voldoende

Daarmee bedoel ik geen cocktails maar water :-). Probeer het drinken van kcal te beperken.

2. Start je dag goed

I know, het is heeeeel verleidelijk om je dag te starten met een croissant met jam en een jus d' orange, maar juist wanneer je dit doet is het lastig om de rest van de dag nog goede keuzes te maken. Als je in de ochtend al start met een hoge bloedsuikerspiegel dan merk je dat de hele dag.

3. Maak keuzes!

Zorg dat het niet én én én is! Het 'stapeleffect' oftewel geen keuzes maken zorgt ervoor dat je te veel kcal binnen krijgt. Als je geen keuzes maakt, dan geniet je er ook veel minder van. Kies voor de producten die jij het allerlekkerste vindt en geniet daar bewust van.

4. Zorg dat je voldoende groente en fruit binnen krijgt

Tuurlijk is je voedingspatroon op vakantie anders en zitten er meer 'lekkere' dingen tussen. Zorg dat je daarnaast voldoende fruit (2 stuks) en groente (300 gram) binnen krijgt.

5. Ga je uiteten?

Patat zit er vaak standaard bij maar groenten worden nog weleens vergeten. Vraag hier gerust om, dit is helemaal niet gek.

6. Blijf lekker bewegen!

Wandelen, fietsen, waterfietsen, kanoën, surfen, tafeltennissen, badmintonnen, frisbeeën... Zo hoef je niet elke week naar de sportschool te gaan, maar blijf je toch voldoende in beweging.

Verder een paar tips voor als je buiten de deur eet:

- Laat het mandje brood staan
- Bestel extra groente en neem niet elke dag patat of witte rijst.
- Zin in een toetje, kies voor iets wat jij een dikke 10 geeft. Eventueel kan je je toetje ook delen, scheelt weer de helft

Fijne vakantie en geniet vooral!

PS op donderdag 14 september en donderdag 12 oktober staan er weer 2 nieuwe Voel je goed avonden gepland in Theater Toverlei in Leiderdorp. Het lijkt ons ontzettend leuk om je op (één van) beide avonden te mogen verwelkomen.

Ga voor alle informatie, het volledige programma, reviews en nog veel meer naar:

<https://voeljegoedavond.nl/>

Of schrijf je direct in middels onderstaande link:



Donderdag 14 september 2023

Donderdag 12 oktober 2023*

***Nieuw programma**

Schrijf je hier direct in!

Voel je goed avond

Theater Toverlei

Van Diepeningenlaan 110A, 2352 KA Leiderdorp

Tel +31 (0)6 455 92 487 ● info@voeljegoedavond.nl ● www.voeljegoedavond.nl

KVK nummer 81930992 BTW ● BTW Identificatienummer NL003621496B64