

MERRY CHRISTMAS

De feestdagen kunnen knap lastig zijn tijdens het afvallen... Denkende aan al dat eten. Van kerstonbijtjes, tot brunch, uitgebreide lunches, borrels en nog niet te spreken over alle avondmaaltijden en hapjes tussendoor.

Als je al wat bent afgevallen, is de kans groot dat je bang bent dat je weer aankomt. Of wanneer je nog wilt beginnen met afvallen is dit misschien één van de redenen dat je denkt ik begin pas volgend jaar.

Stel je zelf eens de vraag “Hoe zien de ideale feestdagen er voor mij uit?”

Laat je bij deze vraag niet misleiden door wat anderen van je verwachten of omdat je wil voldoen aan het “zo hoort het beeld”. Met wie vier je de feestdagen? Waar vier je dit? Hoe voel je je? Wat heb je aan? Laat je fantasie de loop.

En als je dit beeld voor je hebt, kijk dan eens naar het eten. Waar heb je trek in? Wie kookt er? Of ga je soms uit eten? Wat ga je eten en hoeveel? En hoe voel je na het eten? Voldaan, genietend en tevreden of voel je je misselijk, zit je bomvol en voel je je misschien schuldig?

Nu je weet hoe jij graag de kerst zou willen vieren, is het goed om te weten dat jij altijd een keuze hebt!!



Met de tips die ik je ga geven kom jij de kerst door zonder dat je aankomt maar wel gewoon kan genieten, maar met mate! Daar komen alle tips op een rijtje:

*** Denk vooraf eens na over wat je zou willen? Wil je tijdens de feestdagen ook afvallen? Of vind je het goed om op gewicht te blijven en na de kerst weer af te vallen? Dit is belangrijk om te weten zodat je naar aanleiding van dit doel jou stappen kan maken.*

*** Wees niet te streng voor jezelf. Door jezelf van alles te verbieden, maak je jezelf het alleen maar moeilijk. Je zal juist meer trekken krijgen in het geen dat je van jezelf niet mag.*

*** Sla geen maaltijden over. Ga dus gewoon ontbijten en lunchen. Wanneer je met veel honger aan tafel gaat, zal je geneigd zijn om meer te eten dan je lief is. Kies voor een licht ontbijt en lunch. Eet van beide iets minder dan je gewend bent. Kies bijvoorbeeld voor 200 magere kwark met een stuk fruit of 2 boterhammen met smeerkaas 20+ en komkommer.*

*** Maak van te voren een duidelijke keuze zodat jij kan genieten zonder schuld gevoel. Ben jij een echte zoete kauw of hou je meer van hartig? Kies bewust wat je gaat eten, als je alles op eet wat je krijgt aan geboden dan gaat het natuurlijk snel met de calorieën. Als je alleen kiest voor het geen wat je echt lekker vindt, geniet je veel meer. Je zou het ook anders kunnen bedenken "ik eet met kerst alleen wat mij een 9 of 10 waard is!"*

*** Spreek met jezelf van te voren af hoeveel je gaat eten. Vaak weet je van te voren wat er op het menu staat. Bedenk van te voren hoeveel en wat je wilt gaan eten. Ga je bijvoorbeeld gourmetten, spreek dan van te voren met jezelf af dat je kiest voor 6 stukjes vlees, veel groente en 3 stukjes stokbrood. Zo eet je nooit te veel!*

*** Spreek met jezelf af of je alcohol gaat drinken. Je kan bijvoorbeeld kiezen voor één kerstdag wel en één kerstdag niet. Hoeveel drankjes wil je gaan drinken. Spreek dit weer met jezelf van te voren af. Drink na ieder glas alcohol een glas water! Goed tegen de kater, maar ook word het vervelend dat je zo vaak naar het toilet moet, waardoor je al snel minder gaat drinken ;). Onthoud ook dat door alcohol sneller de rem er af is en je sneller geneigd ben om meer te eten.*

*** Ga niet te dicht bij de hapjes zitten, wanneer eten voortdurend in het zicht is ben je sneller geneigd om wat te pakken.*

*** Geef van te voren aan dat je aan het afvallen bent of dat je gezonder wilt gaan leven. Zo kunnen andere mensen rekening met je houden, maar is het voor jezelf ook makkelijker om je aan jouw gemaakte afspraken te houden. Laat je niet misleiden door saboteurs die vinden "dat je dat allemaal niet nodig hebt", of "wat kan dat ene drankje*

nou voor kwaad, doe niet zo ongezellig". Je mag best zeggen dat je ook zonder alcohol gezellig bent, of zeg dat het er allemaal lekker uit ziet, maar dat je net gegeten hebt en nog vol zit. Wees vastbesloten en aarzel niet bij je weigering.

**** Eet langzaam en kauw goed. Pas na 20 minuten treedt een verzadigingsgevoel op. Geniet bewust van de smaak en het eten. Ondanks dat je minder eet, geniet je wel meer van het eten dan wanneer je zonder aandacht eet. Stel jezelf af en toe de vraag "of je al verzadigd bent?" Als je voelt dat je verzadigd bent, stop dan met eten, ook als er nog wat op je bord ligt.**

**** Ga bewegen! Blijf niet de hele dag stil zitten. Wanneer er geen visite is zou je buiten een frisse neus kunnen halen. Heb je een hond? Maak een extra lange wandeling. Ben je op visite? Bied aan om te helpen met afruimen/tafel dekken. Ga op de fiets of wandelend naar de plek van bestemming. Parkeer de auto wat verder weg of vraag de taxi om je twee straten eerder af te zetten. Alle kleine beetjes aan beweging helpen mee aan het verbranden van calorieën. Doe een leuke work-out via youtube, wedden dat de kinderen met je mee doen? Die vinden dat leuk om mee te doen!**



Vet bevat meer dan de helft aan calorieën dan koolhydraten of eiwitten. Wees daarom zuinig met vet rijke producten. Voorbeelden van vette producten zijn nootjes, pinda's, bladerdeeghapjes, gefrituurde hapjes, chocolade, bonbons, slagroom, room, witte sauzen, pudding, roomijs, olie en boter, kruidenboter, gebak, tapenades, vissalades, mayonaise, kaas, oliebollen en appelflappen.

Ook frisdranken en vruchtensappen bevatten veel loze calorieën. Daarnaast verzadigen ze niet. Als je onbewust veel door drinkt, kun je veel extra calorieën binnen krijgen. Drink vooral water of thee, Crystal clear of frisdrank light is ook een goede keuze.

Naast fris- en vruchtensappen bevat ook alcohol veel calorieën. Hier op een rijtje hoeveel calorieën alcohol bevat.

- *Droge witte wijn: 67 kcal*
- *Zoete witte wijn: 82 kcal*
- *Rode wijn: 82 kcal*
- *Champagne: 57 kcal*
- *Bier: 115 kcal*
- *Likeur (zonder frisdrank): 121 kcal*



Ik deel ook graag nog een aantal tips voor minder energierijk eten met je.

Groenten bevatten naast veel goede voedingsstoffen zoals vitamine en mineralen maar weinig calorieën. Eet groente als tussendoortje met bijvoorbeeld humus, magere yoghurt of smeerkaas 20+ dip. Zorg er voor dat je bord bij het diner voor de helft gevuld is met groente! Daarnaast is er ruimte voor wat vlees/vis en aardappel, rijst, brood etc.

Kies voor magere vleessoorten en vleeswaren. Dit scheelt aanzienlijk aan calorieën. Kies bijvoorbeeld voor kipfilet, rosbief, varkenshaas, rookvlees, magere ham of rauwe ham. Meloen met rauwe ham is een prima hapje!

Kies voor rode saus, het liefst zelf gemaakt. Kies voor roomkaas light of philadelphia light in plaats van volle roomkaas/room.

Kies voor gekookte of gepofte aardappel in plaats van gebakken of gefrituurd.

Als nagerecht kun je kiezen voor fruit of sorbetijs. Maar je kan ook vragen of iemand het dessert met je wilt delen omdat je anders te vol gaat zitten! Dat scheelt ook weer de helft aan calorieën. Of sla het dessert af en kies voor een kopje koffie.



Om je een beetje op weg te helpen kun je de volgende planning in vullen.

Eerste kerstdag

- *Wat eet ik bij het ontbijt?*
- *Wat eet ik bij de lunch?*
- *Wat eet ik bij het diner?*
- *Kies ik een toetje?*
- *Wat eet ik tussendoor?*
- *Drink ik alcohol?*
Hoeveel glazen?
- *Waar hou ik deze dag rekening mee?*
- *Wat doe ik aan beweging?*

Tweede kerstdag

- *Wat eet ik bij het ontbijt?*
- *Wat eet ik bij de lunch?*
- *Wat eet ik bij het diner?*
- *Kies ik een toetje?*
- *Wat eet ik tussendoor?*
- *Drink ik alcohol?*
Hoeveel glazen?
- *Waar hou ik deze dag rekening mee?*
- *Wat doe ik aan beweging?*



Misschien is de belangrijkste tip nog wel dat je mag gaan genieten! Genieten van de kerst, de mensen en dierbaren om je heen. Genieten van de liefde en genieten van het eten. Zonder schuld gevoel, het is ten slotte kerst. Fijne feestdagen lieve powervrouw!



Healthy For Me

-X- Liefs Dominique