



5 TIPS

voor een gezond voedingspatroon

De richtlijnen die hieronder vermeld staan, zijn heel algemeen en beknopt, en zeker en vast al bevorderlijk voor je gezondheid. Natuurlijk houdt een gezond voedingspatroon nog veel meer in, maar als je deze tips al toepast ben je al op de goede weg. Weet dan ook dat als je jouw voedingspatroon wil aanpakken, je dit minstens 6 maanden consequent moet doen om blijvend resultaat te hebben.

1

6 keer per dag eten met 3 hoofdmaaltijden en 3 "gezonde" tussendoortjes. Je kan in je eigen voedingspatroon eens even kijken of je wel degelijk gespreid eet. Wacht dan ook nooit langer dan 3 uur om te eten. Zo worden de calorieën over de dag verspreid en hou je de stofwisseling in werking.

2

Neem ook kleine porties. Je hoeft echt niet te tellen of te wegen of te meten, want dat hou je nooit je leven lang vol. Het is toch de bedoeling dat je een gezond eetpatroon creëert voor heel je leven lang. Niet waar? Met kleine porties bedoel ik dan ook voor de hoofdmaaltijd: 1 bord of bijvoorbeeld 3 tot 4 boterhammen. En voor de tussendoortjes moet je een "handvol" nemen. Bijvoorbeeld: een potje yoghurt, een appel, een handvol nootjes,... alles wat daar in past.

3

Eet gevarieerd doorheen de week. Wissel voldoende af met verschillende voedingsmiddelen zoals kip, vis of vlees, dan eens pasta, dan eens rijst, dan eens warm eten, dan eens koud eten,... kortom voldoende afwisseling zorgt er ook voor dat het lichaam continu geprikkeld wordt en ook steeds verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je altijd hetzelfde zou eten, gaat er niks meer veranderen aan je lichaam. Maar blijft het stabiel zoals het is.

4

Neem elke dag 1x granen (of om specifiek te zijn 1x zetmelen en minder brood, koeken, pasta, rijst of aardappelen), 2 stukken fruit is voldoende. Je hoeft zeker niet meer fruit te eten, want deze natuurlijke suikers (indien teveel) zetten zich uiteindelijk ook om in vetten. Eet 1 keer warme groeten en 1 keer rauwkost op een dag.

5

Zorg dat er in elke maaltijd eiwitrijke producten zitten.

- Eiwitten zijn bouwstoffen. Zij zijn nodig voor het behoud van ons spierstelsel.
- Eiwitten laten ons lichaam hard werken om het afgebroken te krijgen. Dus hoe harder ons lichaam moet werken, hoe meer verbruik, hoe meer vetverbranding.
- Eiwitten zorgen voor een verzadigend gevoel. Dus als je kleine porties eet, met iets eiwitrijk bij, dan zullen we niet zo'n groot hongergevoel meer hebben.

Succes ermee!

Wil je nog dieper en verder gaan met je nieuwe voedingspatroon, dan kan je bij Optilife je deskundig laten begeleiden.