



Go4Vitality

**5 SIMPELE
PRINCIPES VOOR EEN
GEZOND DAGMENU**

EEN VITAAL LEVEN KIES JE ZELF!

ANNEHIEKE BRYAN

WWW.GO4VITALITY.COM

1. ER IS MAAR ÉÉN "DIEET", EN DAT IS PMV! PUUR, MET MATE EN VARIATIE

Er wordt heel veel geschreven over gezond eten.

Nu is gezond eten voor iedereen anders.

Noten kunnen gezond zijn voor de één, maar mensen met een notenallergie kunnen er goed ziek van worden. Jij bepaalt wat gezond eten voor jou is.

Vraag jezelf eens af waarom je gezond wilt eten.

Is het omdat je wilt afvallen, een vitaal leven wilt leiden, meer energie wilt krijgen, je bloedwaarden blijvend wilt verbeteren, of een bijdrage wilt leveren aan een milieuvriendelijke wereld?

Jouw waarden bepalen waar je voor staat en daar hoort een bepaald voedingspatroon bij.

Een gezond voedingsprincipe, waar je veel vragen mee kunt oplossen, is "**eet PMV**". Hoe doe je dat?

- **Puur:** eet geen of alleen licht industrieel bewerkte voeding, koop producten 'zonder etiket', vers op de markt of teel je eigen groenten.
- **met Mate:** verklein je porties voor een gezond gewicht. Eet van kleine bordjes.
- **Variatie:** varieer in je keuzes en zorg ervoor dat je alle goede functionele voedingsstoffen binnenkrijgt.

2. IK BEN TOCH GEEN AFVALCONTAINER? WAT DOE JIJ: VULLEN OF VOEDEN?



Als je je lichaam vult, blijf je honger houden en ga je tussendoor 'snaaien'. Je merkt het aan je gewicht, je gezondheid en je energieniveau.

Ga je je lichaam voeden met gezonde voedingsmiddelen, dan ben je snel verzadigd en voel je je energieker!

Ik vul mij en hou honger!

- Suiker (snoep, koek, ijs, chocola, gebak)
- Veel industriële en kant-en-klare producten
- Frisdrank, fruitsappen en fruitsmoothies
- Alcohol
- Fast food (pizza's, hamburgers)
- Foute vetten (vette vleeswaren, hartige snacks, chips, croissants)
- Wit brood, witte pasta, witte rijst

Ik voed mij en voel me energiek!

- Groenten en fruit
- Goede vetten (vette vis, olijfolie, avocado, noten, zaden, olie met omega 3-vetzuren als lijnzaad, koolzaad)
- Volkoren producten (brood, rijst, pasta, pizzabodem)
- Goede eiwitten (bio vis, kip, kalkoen, mager rood vlees, peulvruchten, soja, noten, eieren, zuivel)
- Water, groene- of kruidenthee, koffie met mate.

3. ER ZIJN GEEN ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN WEL ONGEZONDE VOEDINGSPATRONEN

Is roomboter nu wel of niet gezond? Ik vind het lastig om deze vraag te beantwoorden.

Voeding en gezondheid horen bij elkaar. Eén bepaald product maakt je niet gezond of ongezond. Kies voor een gezond voedingspatroon dat je ook lang kan vasthouden. Dat is pas gezond! Wat kun je er aan doen?

- Kies voor **PMV**: puur, met mate en variatie.
- Eet 3 voedende maaltijden; zo geef je je darmen rust.
- Eet altijd aan de eettafel. Eet niet in de auto, achter de PC of voor de TV. Door bewust te eten, ga je vanzelf minder eten.
- Eet kleinere porties; serveer je diner op een ontbijtbord.
- Denk eens na waarom je eet: heb je echt trek of hebben 'je ogen honger', eet je door emotie of uit gewoonte? Luister naar je honger- en verzadigingsgevoel.
- Verbied jezelf niets, maar geef jezelf juist toestemming om te eten, wel met mate.

**Eet rustig,
gebruik al je zintuigen
en geniet.**



4. "ACH, EENTJE KAN TOCH GEEN KWAAD?" LEEF MET DE 90/10-REGEL EN GENIET!

Herken je dat? "Ach, eentje kan toch geen kwaad?" Ik noem dat een saboteur. Het is een gedachte die ervoor zorgt dat jij je comfortabel gaat voelen. Want 'maar eentje' geeft je een goed gevoel, toch? Helaas blijft het vaak niet bij 'maar eentje', en wordt het er 'eentje meer'.

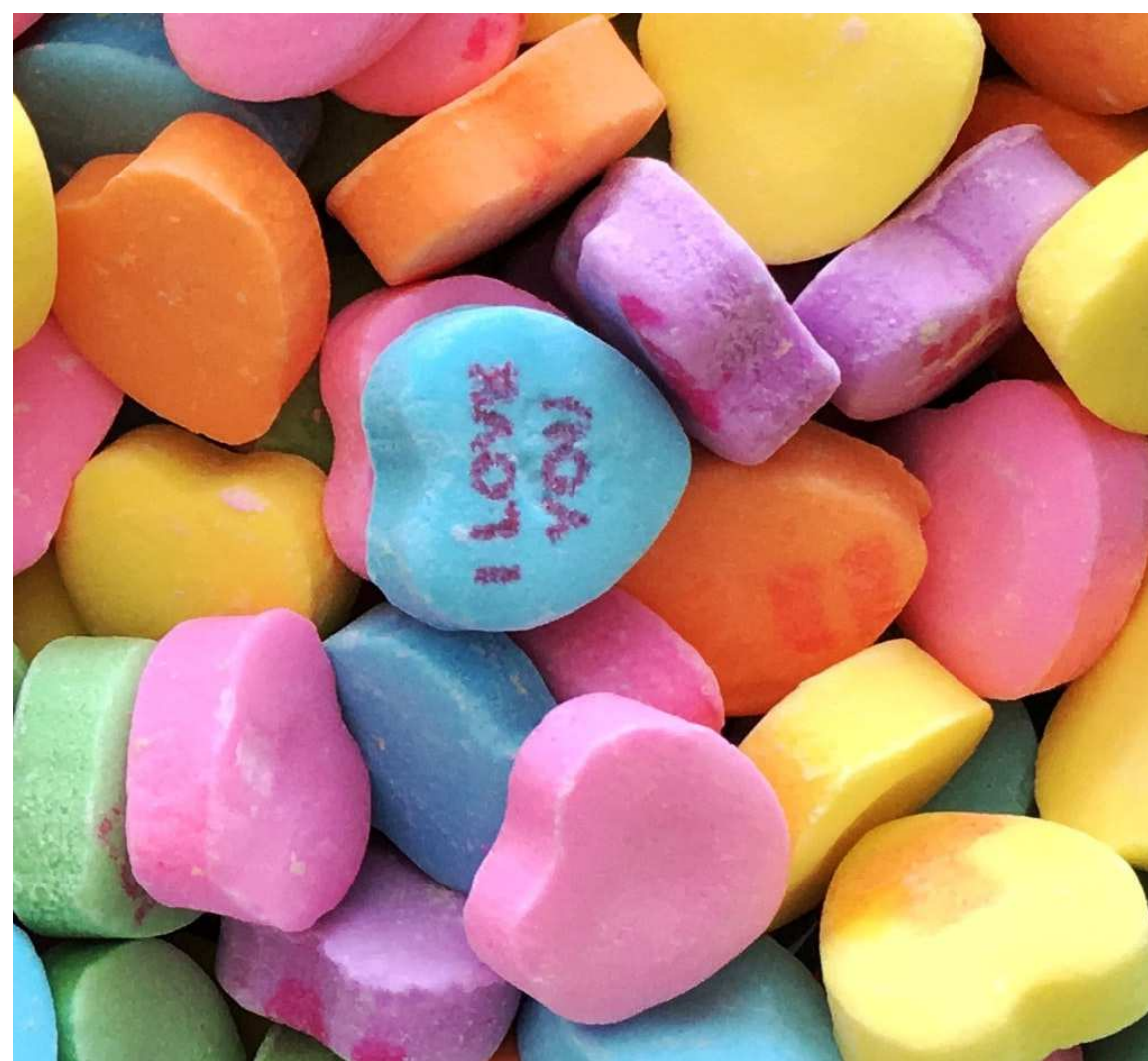
Dit soort saboteurs ontstaan omdat wij onszelf strenge regels opleggen, ofwel dieetregels. "Ik mag dit **NIET!**" Het volgende stemmetje zegt: "Och, arme ik". Onze wilskracht is beperkt en zo 'jojoën' we in ons eetgedrag.

Het kan helpen om voor jezelf een gezond voedingsplan te maken dat je 90% van de tijd gaat volgen. Er is 10% ruimte om af te wijken en aan die heerlijke verleidingen toe te geven, echter met mate! Zo kan je je ook makkelijker aan die 90% houden. Idee: geef jezelf toestemming!

Hoe doe je dat?

Zeg tegen jezelf: "Ik mag dat **WEL**, ik neem er maar eentje, en morgen even niet".

Dit geeft je een blij en trots gevoel en zo kan je pas echt genieten met al je zintuigen. Wees mindful!



5. SCHRAP CALORIERIJKE DRANKEN EN TOEGEVOEGDE SUIKERS

Wil je snel effect hebben op je gewicht, je energieniveau en je gezondheid? Schrap drankjes met calorieën.

Drankjes met calorieën gaan vlotjes naar binnen, terwijl je geen verzadiging voelt. Denk aan frisdranken, alcohol, fruitsappen, vruchtensmoothies of yoghurtdrankjes. Uitzondering is puur zuivel zonder toegevoegde suikers. Eet in plaats van een smoothie, 2 stuks fruit, liefst met schil. Fruit zorgt voor goede, verzadigende vezels.

Wil je toegevoegde suikers schrappen, leer dan etiketten lezen en eet alleen producten met minder dan 5 gram suiker per 100 gram van het product.

Leuke alternatieve ideeën

- karnemelk of kefir
- grapefruitsap met bruiswater
- verse munt- of gemberthee
- koffie latte of ijskoffie
- zelfgemaakt fruitwater
- pure cacao met sojamelk
- zelfgemaakte ice tea
- groentesmoothie



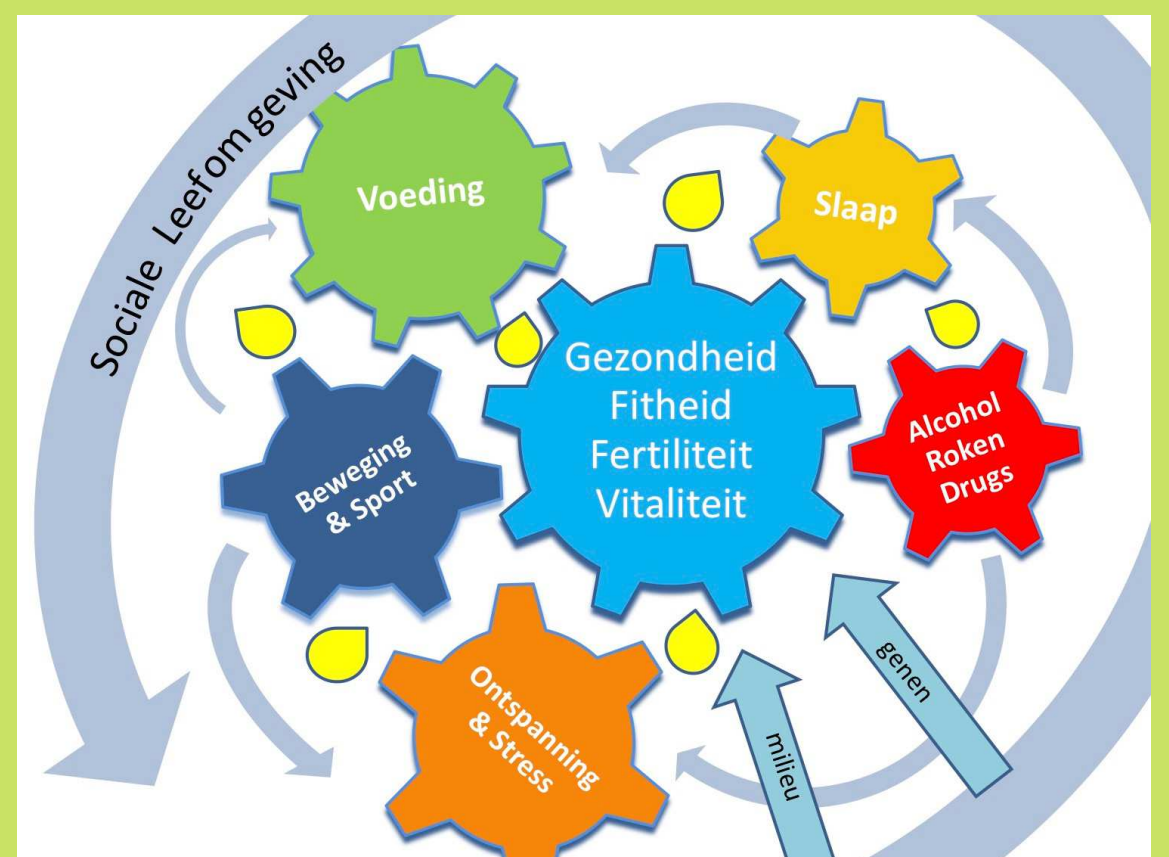
Ga voor puur. Maak zelf soepen, (dip)sauzen, gebak, confituur, drankjes en kies voor MINDER toegevoegde suikers. Laat je inspireren en ga op zoek naar recepten op het internet!

JIJ KIEST VOOR VITAAAL!

Als Leefstijlcoach help ik mensen op weg naar een gezonde(re) leefstijl. Denk aan gezond gewicht, goede voeding, meer beweging, minder stress, meer energie en goede slaap. Zo help ik je om jouw gewenst gedrag te effectueren. Ga voor vitaal.

Aandachtspunten zijn:

- gezonde voeding & voedingspatronen
- beweging
- stress & ontspanning
- slaap
- leefstijlgedrag



Het eerste consult is gratis. Ik coach ook ONLINE.

Ik organiseer ook (online) workshops en challenges, met WhatsApp-coaching. Mobiliseer je vrienden, collega's en familie voor een challenge of workshop op maat. Kijk op mijn website of bel me op **0473.110659**.

www.go4vitality.com



facebook.com/go4vitality



linkedin.com/company/go4vitality



info.go4vitality@gmail.com



+32 (0)473 110659

Geschreven door: Annehieke Bryan
Afbeeldingen: Canva, Unsplash

Go4Vitality