

Bewuste keuzes maken wat betreft tussendoortjes nu je thuis zit

Het is een feit dat we al ruim een maand thuis zitten en wie weet hoe lang dit nog gaat duren. Dinsdag 21 april krijgen we weer bericht over hoe nu verder. Veel onzekerheden waar we (jij en ik) geen invloed op kunnen uitoefenen. Waar je wel invloed op uit kunt oefenen, is de keuzes die jij maakt wat betreft tussendoortjes.

Nu je vaker en meer thuis zit, kun je zelf kiezen welk 'koekje' je bij de koffie neemt, hoef je geen 'beleefde ja' te zeggen tegen een traktatie van een collega en kun je onder de 'vrijdagmiddag' borrel uitkomen.

Want als je heel eerlijk bent, zijn dat soort momenten best lastig.

Je wilt immers best wat kilootjes kwijt, zeker nu het lekkere weer in aantocht is, maar het is en blijft lastig om 'nee' te zeggen wanneer mensen in je omgeving wel wat lekkers nemen.

Ik heb het al vaker geschreven, wij mensen zijn gewoontedieren. Het is dus helemaal niet gek dat je rond 10 uur bij de koffie 'trek hebt/zin hebt' in iets lekkers.

Elk nadeel heeft zijn voordeel. Nu je thuis zit, kun JIJ beslissen welk tussendoortje je neemt. Ook al is de verleiding soms groot om op zo'n moment de voorraadkast in te duiken. Doe dit niet (te vaak).

Hoe verstandig is het om juist nu een bewuste keuze te maken en te kiezen voor een verantwoord tussendoortje.

Je hebt misschien zelfs wel tijd om zelf, nu je vaker thuis bent, wat gezonde/verantwoorde tussendoortjes te maken/bakken.

Je kinderen willen je vast wel helpen! Twee vliegen in 1 klap.

Een verantwoord tussendoortje en je kids even zoet in de keuken.

*Onder dit artikel staat een link voor bananenmuffins.

Heerlijke bananensmaak met een portie vitaminen en zeer weinig vetten!
→ *aanrader.*

Hieronder nog een aantal tips om ervoor te zorgen dat je sneller geneigd bent om een verantwoord tussendoortje te pakken in plaats van de voorraadkast in te duiken.

- 1) Zet een fruitschaal op tafel / in het zicht. Je bent dan sneller geneigd om daadwerkelijk een stuk fruit te eten in plaats van dat het bij een voornemen blijft.
- 2) Koop snackgroenten en eventueel een bakje houmous. Je kunt toch heerlijk 'knagen' maar op een veeeeel gezondere manier dan wanneer je een zak chips open zou trekken ;) Denk aan tomaatjes, worteltjes, kleine komkommertjes en/of paprika's.

- 3) Kan je echt niet zonder je chocolade momentje? Zorg ervoor dat je porties maakt. Wanneer je een reep aanbreekt, is de reep soms al op voor je er erg in hebt. Wanneer je steeds slechts 1 portie pakt, kun je niet in één keer de hele reep opeten.
- 4) Leg snacks niet in het zicht en/of koop deze pas in het weekend, zodat je in het weekend kunt genieten van jouw guilty pleasure, maar dat je door de week niet verleid wordt om elke dag ervan te eten. Het verbannen van je favoriete snacks is niet nodig (is niet vol te houden). Maar beperk je inname.

Succes weer en hou vol! JIJ bepaalt wat je eet! ;)

Wil je meer tips/tricks wat betreft voeding? Of juist wat je kunt doen om meer te gaan bewegen? Neem contact op met PT4U