

Tien lijnvriendelijke tips

Tip 1 - Wonderdiëten bestaan niet!

Een gezonde, evenwichtige en lekkere voeding in combinatie met meer beweging, daar gaat het om.

Tip 2 - Gezond vermageren is dikwijls niet minder maar anders eten

Bruin brood, aardappelen, groenten, fruit, magere of halfvolle zuivelproducten, magere vleessoorten, vis behoren tot een gezonde en lijnvriendelijke voeding.

Tip 3 - Hecht belang aan een regelmatig eetpatroon

Maaltijden overslaan resulteert meestal in de hele dag door knabbelen, je verliest zo het zicht op wat je over een hele dag eet. Neem dagelijks 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes.

Tip 4 - Zorg voor een goede vezelinname

Vezels zijn belangrijk voor het verzadigingsgevoel en zorgen voor een trager verteringsproces waardoor de maag langer vol blijft en het hongergevoel pas later optreedt. Kies bij voorkeur bruin brood, bruine rijst, groenten, fruit, ...

Tip 5 - Breng met kruiden je eten op smaak

De juiste kruiden kunnen vette sauzen vervangen zonder aan smakelijkheid te moeten inboeten.

Tip 6 - Koken zonder vet kan

Pocheren, stomen, grillen, in aluminiumfolie met groenten en kruiden of in de microgolfoven.

Tip 7 - Eet meer groenten en 2 stukken fruit per dag

Dit is zeer geschikt als tussendoortje of in combinatie met een hoofdmaaltijd.

Tip 8 – Drinks 1,5L vocht per dag

Drink minstens 1L water, de rest kan je aanvullen met koffie, thee of een light drank. Suikerrijke dranken zoals frisdrank laat je beter links liggen.

Tip 9 - Gekookte aardappelen en brood in normale hoeveelheden zijn geen dikmakers.

Integendeel, ze zorgen voor een gevuld gevoel zodat je weinig behoefte hebt aan calorierijke tussendoortjes. Sauzen, gefrituurde gerechten en teveel beleg op het brood zijn wel dikmakers.

Tip 10 - Breng meer beweging in je leven

Probeer voldoende dagelijkse beweging in te lassen. Een wandeling, de trap nemen, met de fiets naar de bakker, ...