

DECEMBER FEESTDAGEN

In de maand december staat het thema 'feestdagen' centraal binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt'. We staan stil bij de verleidingen die de maand december met zich meebrengt en hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Daarnaast bekijken we welke leuke en gezonde activiteiten je tijdens de feestdagen gezamenlijk kunt doen.

5 TIPS

➔ TIP 1: MAAK BEWUSTE KEUZES

Natuurlijk mag je tijdens de feestdagen genieten van lekker eten. Doe het echter bewust en laat je niet verleiden tot lekkernijen waar je achteraf spijt van krijgt. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af om tijdens de koffie op het werk maximaal 5 pepernoten te eten. Of maak voordat je naar de supermarkt gaat een boodschappenlijstje en koop niet meer dan wat er op het lijstje staat.

➔ TIP 2: BEHOUDT HET RITME VAN DE DAG

Veel mensen wijken tijdens de feestdagen af van hun normale ritme. Wil jij je deze kerst fit voelen? Probeer dan ook tijdens de feestdagen het ritme van drie maaltijden per dag aan te houden: ontbijt, lunch en avondeten. Maaltijden overslaan kan ertoe leiden dat je meer tussendoortjes eet. Probeer ook voldoende te slapen, minimaal 8 uren per nacht. Iemand die goed uitgerust is maakt betere keuzes dan iemand die vermoeid is.

➔ TIP 3: ZET VERANTWOORDE TUSSENDOORTJES OP TAFEL

Naast de gebruikelijke zoetigheden die je als tussendoortje kunt eten, kun je ook kiezen voor gezondere tussendoortjes zoals fruit, groente of noten. Op internet vind je leuke en lekkere ideeën om je gezonde snack te presenteren. Denk bijvoorbeeld aan een fruitspies, bevroren fruit, een portie snackgroente of cocktailprikkers met tomaat, komkommer, radijsjes en paprika.

➔ TIP 4: BELEEF SAMEN MET ANDEREN MUZIEK

Muziek is iets wat mensen verbindt en waar je het met elkaar over kunt hebben. Het leidt tot een groepsgevoel en tot saamhorigheid. Sluit bijvoorbeeld na het kerstdiner eens je laptop aan op je tv en op de speakers. Zoek vervolgens via YouTube om de beurt je favoriete muziek of muziek waaraan je mooie herinneringen hebt op. Het wordt gegarandeerd een gezellige avond!

➔ TIP 5: BLIJF IN BEWEGING

Tijdens de feestdagen ga je misschien niet naar de sportschool en fiets je niet naar je werk. Gelukkig zijn er genoeg andere manieren om actief bezig te zijn. Een mooie winterwandeling of een fiets- of schaatstocht bijvoorbeeld. Door te bewegen krijg je positieve energie en verbrand je de calorieën die je mogelijk teveel gegeten hebt.

