

Diëtiste Astrid

HOE VOORKOM IK **OVERETEN ?**

AD

ASTRID
DIËTISTE



INTRODUCTIE

Als eten ons smaakt, is het soms moeilijk om te stoppen en overeten we ons wel eens. Of... we eten de stress van de dag van ons af. Dat zijn maar enkele zaken die aanleiding kunnen geven tot te veel eten. We eten meer dan wat ons lichaam nodig heeft, wat onverbiddelijk leidt tot gewichtstoename.

Andere nadelige gevolgen zijn: suikerpieken met energiedips nadien, zware maag, slecht slapen, steeds meer nodig hebben om een verzadigd gevoel te hebben...

In deze folder geef ik je tips mee om je bij een hoofdmaaltijd niet te overeten en beter je signalen van verzadiging te herkennen. Eén ding is zeker: bewust eten is nodig. Maar hoe doe je dat dan? Lees snel verder!

TIP 1

VOORKOM TE GROTE HONGER

Als je te weinig eet overdag, zal je uitgehongerd thuiskomen en is de kans groot dat je je overeet.

Eet dus een vezelrijk of eiwitrijk tussendoortje in de namiddag. Enkele voorbeelden:

- yoghurt met fruit
- snackgroenten met hummus
- Hipro drinkyoghurt of ander melkproduct (Danone)
- Volkoren cracotte met kippenwit, notenpasta, magere kaas...
- een handje noten



TIP 2

EET BEWUST

- geen TV, gsm, krant...
- zet je aan tafel gebruik al je zintuigen : kijk, ruik en proef !

TIP 3

EET LANGZAAM

- kauw wat trager
- kauw enkele malen meer
- vul je vork pas als je mond leeg is
- leg af en toe je bestek neer en adem ;-)

Voordelen:

- Je voelt veel sneller je verzadiging
- Je geniet meer van je eten!

TIP 4

GEEN POTTEN OP TAFEL

Schep je bord op (helpt groenten) en laat de potten op het fornuis staan.



TIP 5

WACHT 5 MIN VOORALEER JE BIJNEEMT

Vraag je dan af of je nog honger hebt. Vaak beseft je dat je eigenlijk al genoeg hebt.

TIP 6

SPEEL GEEN VUILBAK

- Laat restjes van anderen liggen
- Zet wat overblijft in de koelkast voor bij de lunch de dag nadien of vries het in.

TIP 7

EET UIT EEN KLEIN BORD

Dat wekt de indruk dat er meer op je bord ligt ;-)

TIP 8

DON'T GIVE UP!

- het is een continu leerproces
- opmerken als het fout gaat en opnieuw focussen

