



Energiebeperkt

Gewichtsverlies kan worden bereikt door enerzijds minder energie via de voeding te gebruiken en anderzijds meer energie via beweging te verbruiken.

Beweging

Gezond bewegen betekent dagelijks minimaal 30 minuten matige activiteit. Wilt u afvallen, probeer het dan uit te breiden naar 60 minuten per dag. Zie info 4.44 'Bewegen'.

Energiebeperkt

Gezonde voeding is de basis. Uw lichaam krijgt dan alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Zorg voor regelmaat. Dus drie maaltijden per dag. Gebruik daarnaast drie keer een tussendoortje met weinig energie. Bijvoorbeeld een portie fruit, plak ontbijtkoek, eierkoek of cracker met mager beleg.

Kies voor producten met weinig vet

- Magere of halfvolle zuivel.
- 20+ of 30+ kaas.
- Magere vleeswaren, zoals achter- of beenham, kip- of kalkoenfilet, rosbief, fricandeau, licht gezouten rookvlees.
- (Dieet)halvarine.
- Mager vlees, zoals mager ham- of runderlapje, tartaar, varkenshaas, kalkoen en kip zonder vel; alles ongepaneerd.
- Ei.
- Verse vis, ongepaneerd.

Kies voor producten zonder toegevoegd suiker

- Gebruik geen suiker in thee of koffie; u kunt desgewenst wel een zoetje toevoegen.
- (Mineraal)water en smaakwater zijn de beste dorstlessers; wilt u bij uitzondering toch een keer frisdrank, kies dan voor light of zero.
- Er zijn ook diverse magere of halfvolle zuivelproducten zonder toegevoegd suiker verkrijgbaar. Omdat deze



producten wel energie leveren, kunt u deze alleen met mate gebruiken.

Boodschappen doen

In de winkel komt u vele verleidingen tegen. Ga daarom nooit met een lege maag boodschappen doen. Maak van te voren een boodschappenlijstje. En haal zo min mogelijk snoep en snacks in huis.

Praktische tips

- Gebruik een kleiner bord. Hetzelfde geldt voor de beker, het glas en schaalte voor het nagerecht.
- Eet rustig en kauw goed. Pauzeer af en toe even.
- Varieer goed.
- Kies voor producten met veel vezels. Dan bent u eerder verzadigd.
- Verdeel de (tussen)maaltijden goed over de dag.