Tips voor het maken van een eetplan

Wil je afvallen door zelf een eetschema samen te stellen? Bijgaand nog een aantal tips om het je een stuk gemakkelijker te maken.

1. Bepaal bijvoorbeeld in het weekend wat je door de week wilt eten. Van je ontbijt en lunch plus avondeten evenals de tussendoortjes. Zet die in je eetplanning. Dat kan op papier, maar ook op je tablet of je smartphone.

2. Stel vervolgens een boodschappenlijstje op en shop aan de hand daarvan. Ben je bang voor impulsaankopen? Eet dan wat gezonds voor je gaat winkelen. Je bent dan beter in staat verleidingen te weerstaan.

3. Hang je eetplan thuis in het zicht. Zo herinner je jezelf op een goede manier aan je gezonde voornemens.

4.Bereid bij voorkeur ‘s avonds – voor zover mogelijk – je ontbijt en lunch voor de volgende dag klaar. En vergeet niet je tussendoortjes alvast klaar te leggen.

5. Probeer ook regelmatig nieuwe gezonde recepten uit. Zo prikkel je je smaak en fantasie. Bovendien houd je het lijnen makkelijker vol dan wanneer je tekens hetzelfde eet. De kans is groot dat bepaalde voedingsmiddelen je tegen gaan staan en dat werkt ongezonde keuzes veelal weer in de hand.

© Frank Korlas van DiFoLiS