

Hoofdstuk 10. Jouw FOOD-plan

Plan: *Het FOOD-plan.*

Let erop bij het beantwoorden van de vragen dat je het simpel houdt; maak je doelstellingen niet te groot. Door ze haalbaar te houden kan je na verloop van tijd ook concluderen dat je het inderdaad doet zoals je met jezelf hebt afgesproken. Ga dan verder, maak dan een nieuwe afspraak met jezelf. Zo bouw je aan blijvende verandering.

<p>Hoe ga je ervoor zorgen dat je meer echte voeding eet? Ideeën:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 keer per week een planning maken (zie bijlage Weekplan).• Paar keer per week voor 2 dagen koken.• Check of je gezonde fastfoodalternatieven hebt (een goede kantine op je werk bijvoorbeeld).• Maak een verzameling lekkere en supermakkelijke recepten. Zoek op het internet naar makkelijk & gezond.• Ook al is een gerecht nog zo gemakkelijk, de eerste keer kost het altijd meer tijd!	
<p>Hoe ga je ervoor zorgen dat je niet te veel eet? Ideeën:</p> <ul style="list-style-type: none">• Altijd één keer opscheppen.• Altijd 20 minuten wachten voor de volgende portie.• Geen tussendoortjes (of alleen in het weekend).• 12 uur vasten.• Altijd preloading met 1 bord groenten.	
<p>Hoe ga je ervoor zorgen dat je meer groenten en fruit eet? Ideeën:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dagelijks starten met een groene smoothie.• Iedere ochtend groentesnacks voorbereiden (komkommer, kerstomaatjes, wortel).• Check of je gezonde fastfoodalternatieven hebt (een goede kantine op je werk bijvoorbeeld, met een saladebar of iets dergelijks).• Maak ook gebruik van alternatieven uit de diepvries of uit een pot; dat mag ook!	

Hoe ga je ervoor zorgen dat je minder dierlijke producten eet? Ideeën:

- Eet je regelmatig brood met kaas? Probeer dat uit je systeem te krijgen; dat is grote winst.
- Vervang alle melk en yoghurt door plantaardige alternatieven.
- Hoeveel dagen in de week ga je voor vegetarisch of zelfs veganistisch?
- Welke dierlijke producten zijn niet zo belangrijk voor je? Streep die dan gewoon van je lijst! Dat is snelle winst.

Hoe ga je beter met vet om? Ideeën:

- Maak drie categorieën vet in je keuken: koud, warm en heet. Kies daarvoor de goede olie of het juiste vet uit.
- Geef iets meer uit aan olie en vet, dan ga je er ook zuiniger mee om.
- Koop kleine flesjes, vooral van lijnzaad en extra vergine olijfolie.
- Zet lijnzaad en extra vergine olijfolie in de koelkast, dan blijft het langer goed.
- Meet vanaf nu de hoeveelheid vet altijd met een eetlepel af.

Hoe ga je de hoeveelheid vezels in je voedingspatroon verhogen? Ideeën:

- Iedere dag een groene smoothie.
- Iedere dag een potje havermout.
- Alles volkoren!
- Zie ook alle tips bij het verhogen van inname van groente, fruit en peulvruchten.

Hoe ga je echt genieten van een goed glas wijn zonder dat je doorslaat? Ideeën:

- Koop alleen nog maar goede, biologische wijn of ga nog verder en koop alleen wijn met het Demeter-keurmerk.
- Drink alleen nog maar rode wijn.
- Hoeveel glazen drink je per dag/week?
- Je bent nu echt te oud voor *binge drinking* (een puberale gewoonte om 6 of meer glazen achter elkaar te drinken); wat is je max?