

# Hoe relaxed de feestdagen doorkomen?

## 1 Geniet BEWUST van al dat lekkers

Je mag van ALLES proeven en genieten, maar step away van de tafel met hapjes. Letterlijk! Vergroot de afstand, zodat je hand niet gedachteloos telkens opnieuw in dat potje verdwijnt. Proef wat je aan het eten bent. En kies er dan ook die dingen er uit waar je (vermoedelijk) echt van gaat genieten.

## 2 Start met een kleinere portie

Begin met een half bord. Zeker als je weet dat er nog een hele menu volgt. Je kan altijd bijnemen als je dat wil, maar de kans dat je iets laat liggen op je bord als je eigenlijk genoeg hebt, is mogelijks veel kleiner.

Op deze manier kan je ook, bijvoorbeeld als er heel veel is dat lekker lijkt, van alles proeven zonder je overvol te eten..

## 3 Zet je niet naast de tafel met hapjes

Zorg dat je steeds een beetje verder staat van de tafel met hapjes, zodat je wederom 'bewuster' naar de tafel moet wandelen om iets nemen. Dit belet je wederom om gedachteloos met je hand in het kommetje chips te grijpen, zonder echt te genieten van wat je aan het eten bent EN zonder te beseffen hoe vaak je hand al in dat potje geweest is 😊

## 4 Drink voldoende water, maar beperk alcohol

Een glaasje kan zeker, maar bedenk je gewoon: Water voor de dorst, alcoholische dranken voor de smaak. Vraag dus steeds een glas water of andere non-alcoholische drank bij je glaasje cava/wijn/..., zodat je daarvan kan drinken bij dorst en je rustig kan genieten van je alcoholische drankje.

En drink algemeen voldoende water doorheen de dag. Soms verwarren we dorst met honger, en dan blijf je maar eten terwijl je lichaam eigenlijk gewoon roept om water. Máár: drink geen liters water in een poging je honger weg te drukken. Je lichaam heeft recht op echte energie, geen trucjes.

## 5 Kies groenten

Als je zelf mag opscheppen (of kookt), begin dan met de groenten. Vul daarna je bord aan met wat je nog meer lekker vindt. Niet omdat je iets moet compenseren, maar gewoon omdat je lichaam blij wordt van wat extra vitamientjes.

## 6 De dag ervoor en erna

Doe gewoon zoals anders. Ga niet minder eten doorheen de dag ter compensatie (op voorhand of daarna), dat brengt je echt geen stap verder. Hierdoor loop je de kans dat je tegen het avondfeestmaal zo'n honger hebt, dat je te veel en te snel eet, en je verzadiging minder goed aanvoelt.

Focus je op volwaardige hoofdmaaltijden. De tussendoortjes kan je eventueel laten, als je die normaal neemt.

Ook de dag erna pik je de draad gewoon weer op en ga je terug naar de vertrouwde eetpatroon. Geen maaltijden beginnen overslaan, want je lichaam heeft alsnog energie nodig.

## 7 Plan beweging in

Probeer geen hele dag/avond stil te zitten, maar doe tussendoor eens een wandeling, of ga met de kinderen wat spelen in de tuin. Op deze manier help je je spijsvertering een handje, die het misschien wat zwaarder te verduren krijgt dan anders 😊

Maar ook hier geldt, ga beweging niet gebruiken als compensatie. Heb je een sportroutine, probeer die dan zeker aan te houden gedurende deze dagen, maar plan niet plots elke dag een lange loopsessie of HIIT in om 'al die calorieën te verbranden'. Het enige wat je daarmee gaat verbranden is waarschijnlijk je goesting om verder te blijven sporten in het nieuwe jaar EN je verhoogt de kans op blessures.

### Oefening

Visualiseer hoe je de avond gaat doorbrengen. Welke situaties zouden zich allemaal kunnen voordoen? Hoe zou je daar liefst op reageren? Wat zeg je? Wat doe je?

Probeer je dit alles zo realistisch mogelijk voor te stellen. Op deze manier is de kans groter dat je ook daadwerkelijk op de manier gaat reageren die jij voor ogen had.