

Eetwissel met babysteps, stap voor stap

De eetwissel

Eetwissel met babysteps, hoor je ook op de TV of de radio regelmatig de reclamespot over een "eetwissel"? En vraag je je dan af.. okee, wisselen, maar wat wisselen?

Hectiek

Om gezonder te gaan leven moet je iets veranderen. Nu kun je natuurlijk alles in een keer overboord gooien en stoppen met (te) veel eten, (te) vet eten, snoepen, snacken, roken, drinken, etc.

Kortom je draait je leven ongeveer 180 graden om.

Hoe lang denk je dat je dit allemaal tegelijk volhoudt?

Want het is best veel om alles in een keer om te gooien en dit ook vol te blijven houden naast de vele ballen die je toch al in de lucht moet houden.

Want na het heen en weer gesjees met je kinderen naar een club, school, werk, heb je echt niet altijd zin om ook nog eens aan je eigen veranderingen te denken laat staan te doen.

Okee, week 1 lukt nog wel, maar week 2 gaat vaak al lastiger worden en val je weer terug in de waan van de dag.

Babysteps

Om een gezonder (of ander) leven te gaan leiden en vol te houden werken de babysteps nog steeds het best.

Kleine stapjes per keer zorgen er voor dat het een gewoonte wordt, dat het inslijt in je dagelijkse patroon zonder bij na te denken en hiermee dus ook goed vol te houden.

Maar alle kleine stapjes tegelijk doen werkt meestal niet voor langere tijd.

Start

Begin bij het eenvoudigste en voor de meeste mensen is dit de avondmaaltijd.

- Vervang (de reguliere) witte pasta in volkoren pasta
- Vervang witte rijst in zilvervliesrijst of bruine rijst
- Vervang de helft van je aardappels, pasta of rijst in een 2e soort groente

Heb je dit een week gedaan, neem dan een volgende stap

- Vervang overdag je frisdrank voor water
- Drink je (in het weekend) een glaasje alcohol, neem dan na ieder glas alcohol 2 glazen water

Op naar het volgende level: snoep versus fruit.

- Ben je een snoeperd en heb je regelmatig behoefte aan zoet? Dan verdient dit aandacht.
- Niet om direct een hele zak drop naar binnen te werken maar eens goed te kijken naar je echte behoefte.
- Verveel je je en wil je daarom die zak drop?

- Loop je vast in je werk en heb je geen oplossing voor een probleem?
- Bedenk eerst een wat jou triggert, waarom wil je echt zo graag dat snoep.

En natuurlijk, ja soms heb je gewoon trek in iets zoets, kies dan een keer voor fruit. Dit is een prima zoete vervanger van het snoepgoed.

Gewoontes

Snaaien, 's avonds op de bank gezellig TV kijkend of achter je laptop? Dan kan het zo maar gebeuren dat je opeens een gigantische trek krijgt in een zak chips, nootjes of iets anders hartigs.

Geef je jezelf bijvoorbeeld 3 dagen hieraan over, dan zul je zien dat je op dag 4 al bij voorbaat denkt aan die lekkere zak chips.

Gewoontes zijn er om doorbroken te worden en ook bij het snaaien zijn mooie eetwissels te maken.

Vervang de "snaai-happen" door bijvoorbeeld een gekookt ei, augurken eventueel met een plakje kipfilet, lekkere pittige hummus met wat komkommer.

En ben je dit allemaal zat, of blijf je toch zin houden in een van de snaai-happen?

Ga je zinnen verzetten en wat anders doen, bijvoorbeeld een stukje lopen, spelletje op je telefoon, kruiswoordpuzzel maken. Ook je tandenpoetsen helpt!

Kortom zet de eetwissel in met babysteps en je zult zien dat ook JIJ dit kan volhouden!