



## De waarheid over de feestdagen!



### Een balansdag is een goede manier om op gewicht te blijven als ik teveel heb gegeten(tijdens de feestdagen)

**Niet waar.** Op een balansdag compenseer je uiteindelijk nooit zoveel calorieën in verhouding met het teveel aan calorieën die je tijdens de feestdagen gegeten hebt. Ook is het onmogelijk om met het beperkte aantal calorieën op een balansdag je lichaam te voorzien in je dagelijkse behoefte aan allerlei belangrijke voedingsstoffen. Ook is het heel gemakkelijk om de balansdag voor je uit te schuiven. Uiteindelijk komt er dan niets van en zo kun je ongemerkt na verloop van tijd wat zwaarder worden. Nog een valkuil van een balansdag houden is dat je gaat crashen door op een balansdag onder je dagelijkse behoefte aan energie te eten. De ene dag eet je te veel eten en de andere dag weer te weinig! Dat is alleen maar nadelig voor je gezondheid. Je stofwisseling raakt daardoor van slag wat uiteindelijk leidt tot meer gewichtstoename.

### Ik denk dat de feestdagen ongezellig zijn als ik al het december lekkers moet laten staan.

**Niet waar.** Veel mensen denken bij de feestdagen aan veel en lekker eten. Ook liggen de winkels vol met allerlei lekkers en zijn er veel verleidingen! Echter is het goed om te bedenken dat er veel gezonde recepten zijn die je kunt maken en eten voor de feestdagen in plaats van dat je ongezonde en vette producten eet( zie link onderaan de pagina) Zo geniet je evengoed van het eten en ervaar je er gezelligheid van, maar dan op een gezonde manier!

### Als ik pepernoten ga bakken kan ik dat het beste met (plantaardige)margarine doen.

**Waar.** In margarine zit minder verzadigd vet en meer vitamine D!  
Verzadigd vet kan ongunstige effecten hebben op je gezondheid. Het verhoogt het LDL-cholesterol (slechte cholesterol), wat niet goed is voor de bloedvaten. Vanuit het voedingscentrum wordt aangeraden om te zorgen dat niet meer dan 10% van de calorieën die je op een dag nodig hebt van verzadigd vet komt. Daar zit je bij roomboter al heel snel aan dus daarom heeft margarine de voorkeur! Als je kiest voor plantaardige margarine help je het milieu ook nog een handje!

### Tijdens de december maand kun je extra kilo's niet voorkomen...

**Niet waar.** Tijdens de feestdagen liggen de extra kilo's op de loer, maar dat hoeft niet te betekenen dat je ook daadwerkelijk aan hoeft te komen! Er zijn veel manieren om tijdens de feestdagen tóch op gewicht te blijven. Zo is het belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren en jezelf niet te 'overeten' als je vol zit! Ook is het verstandig om kleine porties op te scheppen en daarbij kunnen kleinere borden of schaaltes ook helpen! Probeer verder je dagelijks eet-ritme van ontbijt, lunch en avondeten aan te houden. Dat voorkomt dat je tussendoor veel trek krijgt en gaat snaaien!

Gezond bezig tijdens de feestdagen: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/gezonde-feestdagen.aspx>

**Bij ons:** *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief  
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk  
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**



**Bij ons:** *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief*  
*Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk*  
*Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*  
Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**