

Voorkom Corona kilo's

♥ **Met deze 10 tips houd je grip op je eetgedrag én je gewicht!**



Het is al erg genoeg dat de Corona pandemie je hele leven op z'n kop zet, jouw gezondheid en die van je geliefden op het spel zet, je uitjes van je afpakt en je in ruil daarvoor alleen maar opzadelt met onzekerheid en vragen...

...ik kan dan ook niet op afstand toekijken hoe jij je door deze crisis laat verleiden om ongezonder en meer te gaan eten, waardoor je er straks ook nog een flinke kater aan over houdt!



Vandaar dat ik deze 10 tips met je deel waarmee je kunt voorkomen dat je stiekempjes weg steeds zwaarder zit te worden in je quarantaine-achtige toestand!

Mocht je nav deze tips nog vragen hebben, of heb je behoefte aan meer persoonlijk advies? Stuur me dan een mail op

info@gripopjeeetgedrag.nl



Tip 1: Houd zoveel mogelijk je ritme aan

Ook al werk je nu vanuit huis, lopen je kinderen om je heen, probeer zoveel mogelijk je normale ritme aan te houden. Dus sta op normale tijd op, plan 3 hoofdmaaltijden en 2-3 tussendoormomenten in en ga ook weer op normale tijd naar bed.

Eet je normaal gesproken een stuk fruit bij je koffie of thee moment, doe dit dan nu ook. Er is geen reden om nu wel een koek te pakken als je dat normaal gesproken ook niet zou doen.

Lunch je met 3 boterhammen en een glas zuivel op je werk? Zorg dan dat je dit thuis ook kunt doen. Pas eventueel je boodschappenlijst hier dus op aan.

Als extra tip hierbij wil ik je aanraden om echt even een momentje te maken van deze eetmomenten. Dus niet eten achter je laptop, maar ga even met je kop thee en je tussendoortje een kwartiertje genieten van het zonnetje én van je eetmomentje! Ondoordachtzaam eten zorgt er niet alleen voor dat je je eten eigenlijk nauwelijks proeft, het nodigt daardoor vaak uit tot méér willen eten!



Tip 2: Werk op een plek die je niet met eten associeert.

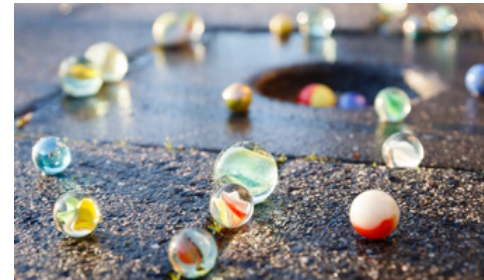
Vermijd bij voorkeur de bank voor de televisie, want vaak is de tv een eetmagneet omdat we nu eenmaal snel geneigd zijn te eten tijdens het tv kijken. Je zal merken dat wanneer je op de bank gaat zitten je vanzelf al meer trek gaat krijgen! Daar hoeft je de tv niet eens voor aan te zetten! Probeer dit dus te voorkomen. Kijk of je in je slaapkamer of op zolder kunt zitten. Zo houd je werk- en eetsituaties gescheiden, waardoor ze ook minder snel ongemerkt zullen samenvloeien.



Tip 3: Zoek afleiding

Heb je geen werk (meer) te doen, dan is de kans groot in deze situatie dat je je gaat vervelen. Om te voorkomen dat je dan vanuit verveling maar gaat eten is het belangrijk om te zorgen dat je bezig blijft. Zoek afleiding, zorg dat je iets doet om je hoofd bezig te houden! Je kan dit zien als een kans om die hobby op te pakken waar je al heel lang geen tijd voor hebt gehad, of een klusje te doen dat al veel te lang ligt te wachten zoals het inplakken van vakantie of babyfoto's. Ook zou je een thuiscursus kunnen opstarten of een nieuwe hobby kunnen uitzoeken. Ook hier geldt: vermijd de tv overdag en ook andere bezigheden die zich makkelijk laten combineren met eten. Een activiteit waar je je hoofd bij moet houden en/ of je actief je handen gebruikt (nee, niet om te eten!) werken erg goed. Je kunt denken aan bijvoorbeeld puzzelen, haken, breien of schrijven.

Mogelijk wat minder geschikt nu zijn lezen, bellen met vriendinnen en muziek luisteren. Niet dat dit niet kan, maar doe dit niet op een moment waarop je merkt dat je wilt gaan snoepen!



Tip 4: Blijf in beweging

Een goede manier van afleiding zoeken is bewegen. Zorg in deze tijd dat je in beweging blijft, ook als je je niet verveeld. Bewegen helpt je namelijk gezond te blijven, zowel fysiek als mentaal! Ook gaat het de lekkere trek tegen. Nu kun je natuurlijk fitness filmpjes bekijken die momenteel massaal worden gepost, maar wanneer je kinderen om je heen hebt lopen is het efficiënter en ook leuker om te kijken op welke manier je met hen kunt bewegen. Ga bijvoorbeeld oud Hollandse spelletjes doen in de tuin. Maak gebruik van het mooie weer door te gaan hinkelen, elastieken of knikkeren. Probeer maar eens wat een energie een potje knikkeren kost. Je kunt je niet meer voorstellen dat je dit als kind uren kon volhouden ;-). Maar ook stoepkrijten is een leuke activiteit (probeer er dan niet bij te gaan zitten, maar blijf in beweging). Je kunt zelfs hele mooie mandala krijttekeningen maken. Super leuk! Google maar eens! Tot slot: mocht je een trampoline hebben staan in je tuin? Elke dag 20 minuutjes op de trampoline is al zo goed voor je en ook nog eens hartstikke leuk om te doen!

❤️ **Tip 5: Pak je rust**

Net zo goed als inspanning is ontspanning ook belangrijk. Stress heeft namelijk een negatief effect op je eetgedrag. Ervaar je dus veel druk, stress of onrust, pak je moment! Dat is misschien niet makkelijk als je kinderen thuis lopen, maar pak dan iig je moment als ze op bed liggen. Ook kun je met kinderen die al wat ouder zijn prima afspreken dat ze elke dag in ieder geval een uurtje op hun eigen kamer spelen. Zo kunnen ook zij even tot rust komen.

Wanneer je thuiswerkt en je hebt minder last van afleidingen, bv omdat je geen kinderen hebt rondlopen, dan is het risico groot dat je doorwerkt zonder pauzes te nemen. Wanneer je terugdenkt aan tip 1 begrijp je dat dit niet zo verstandig is. Niet alleen omdat je dan je eetritme mogelijk verstoord of gedachteloos achter je laptop zit te eten, maar ook omdat je dan te weinig rustmomenten inbouwt. Ook al ben je druk, vaak na een korte pauze werk je veel efficiënter en zie je dingen vaak ook weer veel helderder. Pauzes werken daarmee stress verlagend en helpen dus snaaibuien (vaak later op de dag) voorkomen. Dus hup, even met die snoet de zon in!

❤️ **Tip 6: Ga niet hamsteren**

Niet alleen is het onnodig en niet heel vriendelijk naar anderen toe, het beschikbaar zijn van eten kan al genoeg aanleiding geven om dan ook maar meer te gaan eten. Zorg dus dat je jezelf niet onnodig blootstelt aan verleidingen. Heb je toch meer voorraad dan je nodig hebt in huis? Stop dan de dingen die je normaal ook niet zou eten op een werkdag goed weg, uit het zicht en bewaar de grotere tussendoortjes voor het weekend.





Tip 7: Maak een weekprogramma

Normaal gesproken heb je waarschijnlijk veel meer structuur in je dag. Maar deze structuur kun je ook aanbrengen wanneer je thuis bent. In tip 1 heb ik al geschreven over het belang van het aanhouden van je eet en slaapritme, maar ook andere activiteiten als je werk, het huiswerkkuurtje van je kinderen, een buitenspeelmoment, een beweeg- en ontspanningsmoment, enz, kun je natuurlijk prima vooraf inplannen. Hiermee voorkom je dat je op het moment waarop je het even niet meer ziet door de stress van alle ballen in de lucht moeten houden, of op moment waarop juist de verveling je overvalt, je nog moet gaan bedenken "wat nu?".

Op zulke momenten ben je vaak al te laat en liggen snaaibuien gemakkelijk op de loer. Nu is een planning natuurlijk geen doel op zich, maar een manier om je te helpen structuur aan te brengen in je dag. Wanneer het je dus niet lukt omdat je soms nu eenmaal moet anticiperen op onvoorziene situaties, is er dan ook geen man overboord. Maar maak je helemaal geen planning, dan zullen ook situaties die wel te plannen zijn je veel gemakkelijker overvallen of naar de keel grijpen. Door te plannen, is mijn ervaring, krijg je veel meer gedaan op een dag omdat je jezelf houvast biedt.

Overigens is een voorspelbare structuur niet alleen goed voor jou, ook je kinderen doen het uiteraard goed op voorspelbaarheid en de duidelijkheid ;-). Win-win!



Tip 8: Vermijd negatieve berichten

Natuurlijk wil je op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen. Echter is het maar de vraag of je daarvoor alle berichten op social media in de gaten moet willen houden. Dit kost je niet alleen super veel tijd, ook zijn de berichten vaak subjectief en negatief. Negativiteit werkt niet bevorderlijk op je eigen humeur en werkt daarmee snaaibuien in de hand. Wanneer je 1 of 2 x per dag het journaal volgt dan blijf je ook goed op de hoogte, dus is het mogelijk je de rest van de dag te beschermen tegen negatieve geluiden.



Tip 9: Schrijf!

Schrijven helpt je je gedachten te ordenen. en te onderzoeken. Je kunt bijvoorbeeld een dagboekje bijhouden om te kijken of je kunt ontdekken waarom je meer gaat eten. Wat ben je aan het doen wanneer je merkt dat je drang krijgt om te snoeien? Hoe voel je je op dat moment? Heb je wel voldoende gegeten of gedronken? Welk moment van de dag (tijdstip) is het? Ook kun je door te schrijven bijhouden welk effect de eerdere tips op je eetgedrag hebben, zodat je kunt bijhouden wat wel of niet voor je werkt. Schrijven werkt als een vorm van afleiding, maar helpt je ook dus om bewust te worden van je gedrag en om zo andere keuzes te kunnen maken. Het fijne is dat je het altijd terug kunt lezen zodat je morgen het wiel niet opnieuw hoeft uit te vinden.

Je kunt schrijven op je laptop, maar je kunt jezelf ook een mooi dagboek kado doen wanneer je van schrijven houdt. Ook kun je er een soort scrapboek van maken, wat echt een leuke manier van afleiding zoeken is!



Tip 10: Wees lief voor jezelf



Last but not least! Je kunt uiteraard ongelooflijk balen van het feit dat je nu meer eet dan normaal of van het feit dat het je niet goed lukt om de veranderingen in je eetgedrag, die je de afgelopen tijd hebt doorgevoerd, vast te houden. Door jezelf maar vaak genoeg op je kop te geven gaat dit echter niet vanzelf beter. Hiermee wil ik niet zeggen dat je het dan maar moet laten. Nee, juist niet! Vandaar ook deze tips. Je kunt namelijk juist heel veel leren van deze periode en deze kennis, over jezelf en dus ook over je eetgedrag, in je voordeel voor je laten werken! Probeer je moeilijke momenten of snaaimomenten dan ook te benaderen vanuit een geïnteresseerde houding. Wat gebeurt hier nu, wat leer ik hier van en wat kan ik morgen anders doen. Je zult zien dat dit een hele andere energie geeft dan wanneer je jezelf steeds naar beneden haalt omdat het "weer niet is gelukt!".



Tot slot heb ik nog een bonustip

Kies zoveel mogelijk je producten uit de schijf van 5 om te zorgen dat je je lichaam niet alleen voorziet van energie, maar dat je ook voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt die je lijf nodig heeft om gezond te blijven en te doen wat het moet doen. Je kunt natuurlijk best een lekker extraatje nemen, maar krijg je te weinig voedingsstoffen binnen omdat je veelal minder gezonde keuzes maakt, dan zal je eerder snaaitrek krijgen. De kans is dan groot dat je in een negatieve spiraal van snaaibuien belandt. Je kunt zonder te hamsteren ook in deze tijd nog prima gezond eten, bijvoorbeeld door slim gebruik te maken van je vriezer.

Ik wens je heel veel succes met het toepassen van deze tips en nogmaals: heb je vragen, heb je behoefte aan een meer persoonlijk advies, mail me dan op info@gripopjeeetgedrag.nl

O, vergeet je ook niet in te schrijven voor de wekelijkse tips die ik met je deel via de mail. Je ontvangt mijn e-book "Wat je beslist moet weten over snaaibuien!" dan geheel GRATIS in je mailbox!

Dikke groet, Annouschka

www.gripopjeeetgedrag.nl

