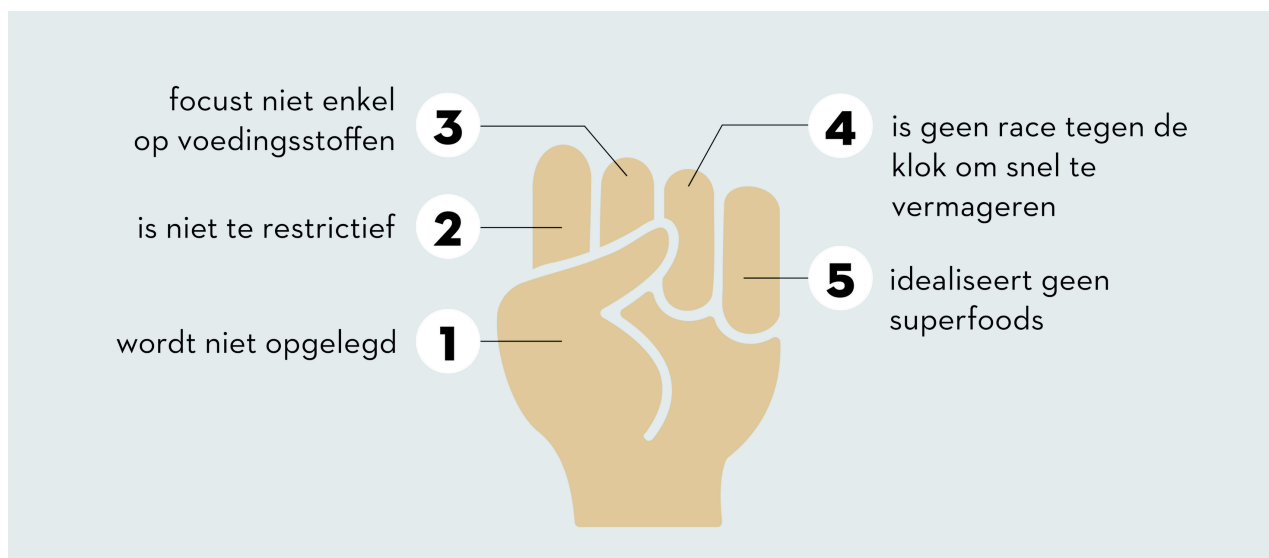




WIST JE DAT...

...er 5 vuistregels zijn voor een zinvol dieet?

- 1. Wordt niet opgelegd.** Je eetgedrag verander je best omdat je dat zelf wil, omdat je het interessant, nuttig en/of belangrijk vindt. Dat lukt beter en hou je langer vol.
- 2. Is niet te restrictief.** Diëten waarbij er veel niet mag dragen bij aan gewichtstoename in plaats van aan gewichtsverlies. Focus op wat wel mag, niet op wat je minder of niet meer wil doen.
- 3. Focust niet op voedingsstoffen.** In veel diëten wordt één bepaalde voedingsstof, zoals vet of koolhydraten, gebrandmerkt als absoluut te vermijden. Kies voor een dieet dat de focus legt op gezonde voedingsmiddelen en dat een gezond voedingspatroon voorschrijft.
- 4. Is geen race tegen de klok.** Crashdiëten zijn ongezond en moeilijk vol te houden. Bovendien zorgen ze voor een jojo-effect.
- 5. Idealiseert geen superfoods.** Wonderen bestaan niet en dus zijn er ook geen voedingsmiddelen die wonderen verrichten.



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

