

TIPS FEESTJES

- Volg de dag van het feestje je gewone eetpatroon.

Sla geen maaltijden over om calorieën te besparen.

Als je met reuzehonger naar het feest vertrekt, ben je geneigd veel te veel en veel te snel te eten.

- Probeer een **gezond tussendoortje** te nemen voor je naar het feest vertrekt; een stuk fruit, een potje yoghurt, een kom soep...

- Blijf voldoende **water** drinken. Wissel ook alcohol af met water zodat je niet overdrijft. Drink rustig, geniet van elke slok. Laat je glas pas bijvullen als het leeg is, anders ben je er niet van bewust hoeveel glazen je gedronken hebt.

- Worden er hapjes geserveerd? Vermijd **vette en gefrituurde hapjes** en probeer vooral te kiezen voor lichte hapjes: groentehapjes, vishapjes, soepjes...

- Kies zo veel mogelijk voor **pure dranken**: wijn, cava, champagne... En vermijd mixdrankjes en cocktails; het zijn echte suikerbommen.

- Stop je niet vol met **brood** voor dat het eten op tafel komt. Wat er volgt is vast veel lekkerder.



TIPS FEESTJES

- Probeer ook bij een feestmaaltijd voldoende **groenten** te eten. Ze bevatten de meeste voedingsstoffen en de minste calorieën.

- Overdrijf niet met het **dessert**.

- Zorg voor extra **beweging**; blijf niet de hele avond op je stoel zitten. Trek de ochtend na het feest comfortabele schoenen aan en ga een eindje wandelen of fietsen.

- Blijf niet bij de pakken zitten als het toch fout loopt.

Pak de draad weer op en wacht niet tot 'maandag' om er weer in te vliegen.

Bedenk wat er die avond is misgelopen,
wat je grootste valkuil was; volgende keer beter!

