

## Kerstontbijt hier, kerstdiner daar: hoe ga ik gezond naar het volgende jaar?

Nog even en de vrolijkste (en drukste!) periode van het jaar gaat van start. Tijdens Kerstmis genieten we van feestelijke borrels, gezelligheid en vooral etentjes. Maar hoe zorg je dat je ook tijdens deze periode fit en gezond blijft? Wij geven je vijf makkelijke tips die jou hierbij gaan helpen!

### 1 Begin de dag met een goed ontbijt

Ook op de ochtend voor een uitgebreid diner doe je er verstandig aan je dag te starten met een goed ontbijt. Een voedzaam ontbijt zorgt voor een verzadigd gevoel en dat verkleint de kans dat je in de loop van de dag gaat snacken of jezelf tijdens het kerstdiner te veel laat gaan. Een goed begin is het halve werk!

*Tip:* Ga voor een vezel- en eiwitrijk ontbijtje met onbewerkte producten zoals yoghurt of kwark met ontbijtgranen, noten, zaden en fruit. Als je in de winkel twijfelt welke ontbijtgranen het meest gezond zijn, kies dan voor een volkoren variant zonder toegevoegd zout en niet te veel toegevoegde suikers.

### 2 Sla geen maaltijden over

Misschien heb je het zelf weleens gemerkt: het lijkt verleidelijk om een maaltijd over te slaan om alle borrelhapjes en het vele eten van de dag ervoor te compenseren. Door een maaltijd over te slaan vergroot je de kans op schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Een te laag bloedsuikerspiegel zorgt ervoor dat je eerder geneigd bent 'slechte' keuzes te maken wat betreft eten. En dat is nou precies wat je niet wilt tijdens de feestdagen!

### 3 Neem zelf het initiatief

Nodig zelf mensen uit voor een lekker ontbijt, brunch of diner bij jou thuis. Zo geef je jezelf de ruimte om een gezonde maaltijd te bereiden en verklein je de kans je te vergrijpen aan te veel ongezonde snacks. Jij bepaalt wat je in huis hebt en wat niet. Probeer bij het doen van inkopen realistisch te zijn over de hoeveelheid. Maak een goede inschatting en probeer je hieraan te houden. Houd je uiteindelijk toch nog eten over? Geef dit dan mee aan je gasten. Zo pak je naderhand makkelijker je oude, gezonde eetpatroon weer op.

*Tip:* Zelf oliebollen bakken? Gebruik in plaats van hard frituurvet oliën zoals zonnebloem-, maïs-, soja- of arachideolie. Hierin zit veel minder verzadigd vet.

### 4 Organiseer een gezamenlijke wandeling

Tijdens alle drukte is het logisch dat je af en toe vergeet te bewegen. Keep it easy is de key! Het is al voldoende om een half uur per dag te bewegen. Maak een frisse ochtendwandeling voor het kerstontbijt of ga voor een mooie boswandeling voor het diner. Dat kan alleen, maar met de kerstgedachte in het achterhoofd is met gezelschap wel zo knus. Samen schuif je daarna fit en gezellig aan bij het ontbijt, de brunch of het diner.

### 5 Ontspan

Misschien wel onze belangrijkste tip: vergeet niet om te ontspannen. Het is tenslotte een vakantieperiode waarin je voor jezelf niet te streng moet zijn. Of dat ontspanmoment nu een uurtje naar de sportschool is of juist met een goed boek: doe waar jij blij van wordt. Geniet van alle gezelligheid, de heerlijke etentjes en bovenal van elkaar.

Jouw gezondheid bevorderen en vasthouden is ons grootste doel. Voor veel mensen is dit een dagelijkse uitdaging en helpt een steuntje in de rug. Zijn er slechte leefgewoonten waar jij in het nieuwe jaar liever afscheid van neemt? Kijk dan eens op [My Health](#) waar je veel activiteiten, trainingen, trajecten en workshops vindt die jou helpen het beste uit jezelf te halen!

Fijne feestdagen!

