

(W)ETENSWAARDIGHEDEN

Minder | Meer
voeding in balans

NIEUWSBRIEF 2: zomer 2014
(jaargang 10)



Voor u ligt de nieuwsbrief van diëtistenpraktijk MinderMeer van Gerda Stougie. Een aantal malen per jaar kunt u in deze informatiebrief de laatste nieuwtjes op het gebied van voeding/diëten lezen. Daarnaast is er ruimte voor tips, recepten, praktijkinformatie en informatie over interessante websites (wwweetjes) of app's.

Geniet en eet met mate!

Uit onderzoek wordt steeds duidelijker dat niet de hoeveelheid calorieën in het eten bepaalt wanneer je een vol/verzadigd gevoel krijgt. Zo blijkt dat o.a. de tijd een bepalende factor is, het duurt i.h.a. minimaal 20 minuten voordat je een seintje vanuit de hersenen krijgt, dat je voldoende gegeten hebt. Ook maakt het uit hoe lang het eten in je mond zit. Sap geeft niet snel een vol gevoel, appelmoes iets meer en fruit, waar je stevig op moet kauwen zorgt nog meer voor een vol gevoel.

Ook de smaak van het eten blijkt van belang te zijn. Eten, waarvan je geniet en waar je voldoening uit haalt, zorgt eerder en langer voor het gevoel dat je voldoende gegeten hebt, dan eten waar je alleen maar voor gekozen hebt omdat het b.v. mager is, maar dat je niet echt lekker vindt.

Gelukkig zijn er voldoende voedingsmiddelen die niet alleen niet zo calorierijk zijn, maar die ook nog lekker zijn!

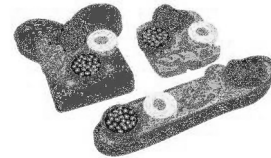
Door b.v. broodbeleg te combineren kun je een extra smakelijke boterham maken. Ook kun je er soms bewust voor kiezen om toch een iets vettere variant van iets te nemen, omdat je dat echt veel lekkerder vindt, maar dan wel maar een kleine portie.

Geniet en beweeg veel!

Ook met sporten en bewegen is genieten belangrijk. Activiteiten, die je leuk vindt, om te doen zijn makkelijker vol te houden, dan sporten die je alleen maar doet vanwege je gezondheid of gewicht.

Minder eten, meer genieten.

Door simpele combinaties maak je van een gewone boterham net een wat smakelijker geheel.



Beleg je boterham bijvoorbeeld eens met:

- een plakje achterham met schijfjes augurk
- magere smeerkaas met plakjes radijs
- sandwichspread met plakjes tomaat
- makreel met reepjes geroosterde paprika
- een plakje 30+kaas met sla/komkommer en/of alfalfa
- aardbeien met (versgemalen) peper
- een ½ gekookt ei met tomaat en komkommer

Uit de praktijk:

Jubileum

Wegens het 25-jarig jubileum van diëtistenpraktijk MinderMeer ontvangt iedereen, die in 2014 in mijn praktijk, zijn (tussentijdse) doel haalt, kortingsbonnen voor de Bleiswijkse modezaken.

Social media

- Twitter: ik ben te volgen via @GerdaStougie
- Facebook: de praktijk is te vinden via www.facebook.com/dietistmindermeer. Like deze pagina en je krijgt regelmatig tips, recepten, leuke "eetweetjes" en praktijkinformatie.
- Website: meer informatie over de praktijk en voorgaande nieuwsbrieven vind je op: www.mindermeer.nl

WWweetjes:

Maak wandelen extra leuk door het te combineren met schatzoeken via een GPS (geocaching) of met het zoeken naar fruit of kruiden in de natuur.

Meer informatie vind je op:

- www.geocaching.com of www.geocaching.nl
- www.wildplukwijzer.nl
- www.foodwalks.nl