

HANDIGE (BASIS) NUTRITION TIPS WWW.PT-HAARLEM.NL.

✓ **6 maaltijden per dag**

Eet zes maaltijden verdeeld over de dag.

Voorbeeld: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, tussendoor, avondeten..

✓ **Drink voldoende water per dag.**

Drink minimaal 2 tot 3 liter per dag aan vocht, in de vorm van water of thee. Probeer dit verspreid over de dag te doen van 's ochtends vroeg tot 's avonds zo'n 2,5 uur voor het slapen gaan.

✓ **Wanneer eet je wat?**

Wanneer eet je wat? Dit is geen onbelangrijke vraag. Zeker omdat je veel aan het sporten bent is het belangrijk dat het lichaam voldoende brandstof krijgt en daarnaast moet het lichaam ook weer herstellen door de juiste voeding te nemen. Zorg ervoor dat je in de ochtend koolhydraat-rijke producten tot je neemt en later op de dag eiwit-rijke producten.

✓ **Gun jezelf af en toe een cheatdag.**

Beloon je harde werk door 1 dag in de week wat ongezonder te eten..

✓ **Maak jezelf niet gek.**

Probeer niet te veel na te denken over wat je eet en de precieze hoeveelheid hiervan. Zorg er voor dat wat je eet gezond en lekker is. En houdt kleine porties aan.

✓ **Alles wat je in je tuin kan verbouwen is verantwoord eten.**

Alles wat je zelf kan kweken in de tuin is gezond, houdt hier rekening mee tijdens het opstellen van je boodschappenlijst.

✓ **Eet niet voor het slapen gaan.**

Probeer 2,5 uur voordat je gaat slapen geen voeding meer tot je te nemen. Water en thee zijn wel okay maar in kleine hoeveelheden.

✓ **Voeg geen saus aan je eten toe.**

In de meeste sausen zitten veel ongezonde vetten. Probeer je voeding zo puur mogelijk te eten.

✓ **Voeg geen extra zout aan je eten toe.**

In het meeste voedsel zit al veel zout. Van het zout dat wij binnenkrijgen is ongeveer 20% zout uit het zoutvaatje en ongeveer 80% in de voeding die gekocht wordt. Kant-en-klaar maaltijden zijn uit den boze, die bevatten extra veel zout! Probeer dus zo min mogelijk zout toe te voegen aan je eten.

✓ **Variatie in je eten is belangrijk.**

Om alle belangrijke voedingsbronnen binnen te krijgen is het van belang om geen vast voedingspatroon te hebben. Probeer veel af te wisselen qua eten, houdt hier rekening mee tijdens het boodschappen doen.