

Kerst zonder extra kilo's: 10 Tips van deelnemers aan het www.10kilolichter.nl programma



1. Er zijn maar 2 Kerstdagenhet is geen Kerstweek!

Ik zorg ervoor dat ik de dagen voor en na Kerst normaal blijf eten. Ik begin dus niet stiekem aan de kransjes, chocolademelk en roomtoetjes.

1^e Kerstdag kook ik voor mijn familie. Dan maak ik een 3 gangen diner. 2^e Kerstdag eet ik bij vrienden.

De dag na Kerst is het direct afgelopen met extraatjes eten. Voelt wel zo goed.

2. Fietsen en wandelen

Voor mij werkt het het beste als ik in beweging blijf; ook op 1^e en 2^e Kerstdag ga ik 's ochtends fietsen of joggen. Ja, inderdaad, zelfs als het miezert. Daarna douchen en de chique kleren aan. Of ik ga middags met een deel van het bezoek 1,5 uur wandelen. Er is altijd wel iemand die mee wil. Ik ben dan mooi 1,5 uur uit de buurt van de hapjes!

3. Stokbroodjes kruidenboter?

Ik kies voor 2 x een lekker Kerstdiner. Dat levert toch extra calorieën. Daarom neem ik geen enkel hapje vooraf. Een stokbroodje kruidenboter levert ca. 60 kcal. Een stokbroodje tapenade ook. Voorheen at ik er zo 5 op; dat is toch 300 kcal extra. Jammer!!

4. Nee leren zeggen tegen m'n schoonmoeder

Vorig jaar stond er om 11.30 al een grote punt taart klaar. Om 12.30 presenteerde m'n schoonmoeder een borrel met hapjes. Ze was zwaar teleurgesteld toen ik vriendelijk bedankte. Ik wil niet meer tegen m'n zin de hele Kerstdag door eten. Nu heeft ze gevraagd of ze taart zou halen voor ons. Leuk dat ze toch meedenkt. Tja, ze wil zelf ook wat gewicht kwijt.

5. Gewone maaltijden op de feestdagen

Het bevalt mij het beste als ik 's ochtends m'n gewone ontbijt neem en tussen de middag ook 2 boterhammen. Ik ga niet meer de hele dag vullen met hapjes, borrels, taart en toastjes tot het Kerstdiner om 18.00. Mijn buik, darmen en gewicht gedijen beter op gewoon 3 x per dag normaal gezond eten.

6. Minder in huis halen

Vroeger werd ik er helemaal zenuwachtig en hebberig van. Al die mensen met volle boodschappenkarren in de supermarkt. Ik kocht dan zelf ook meer koeken, toastjes etcvoor het geval er onverwacht visite zou komen. Uiteraard at ik zelf het meeste op.

7. Oliebollen en appelflappen..... toch maar niet

Een oliebol levert ca. 190 kcal, een appelflap ca. 360 kcal!!!! Daarvan eet ik er dus maar 2, op Oudejaarsavond. Daarna is het afgelopen. Ik ga ze niet meer tegen m'n zin eten, op nieuwjaarsdag, bij de burens, m'n zus etc.

8. Feestdagen gaan over gezellig samen zijn, delen, tijd voor elkaar..... dat kan zonder hapjes!

Ik houd van de feestdagen, omdat ik dan eindelijk mijn zussen weer eens zie. Ik wil geen stress meer van het boodschappen doen. Ik maak me niet meer druk over de vraag of ik wel genoeg lekkere hapjes in huis heb gehaald. Ik ga genieten van mijn bezoek!

**Mijn tips om de Kerst door te komen zonder extra kilo's email je tips naar info@fennajanssen.com
9. en 10.**