



## 6 handige voedingstips

Jou helpen gezonder te leven. Dat staat bij ons voorop. Diëtist Steffi Haazen geeft jou handige tips om gezond(er) te eten.

### 1 Begin je dag gelijk goed

Start je dag met een groot glas water en/of ontbijt met groenten en fruit

### 2 Focus op 3 gezonde maaltijden per dag

Eet 3 goede maaltijden per dag, dan heb je minder zin in tussendoortjes

### 3 Stop met ongezond snacken

Ga voor gezonde snacks zoals noten, (gedroogd) fruit en pure chocolade

### 4 Pas je manier van boodschappen doen aan

Beslis voor 3 dagen wat je gaat eten en haal die boodschappen in 1 keer in huis

### 5 Zeg nee tegen de verleiding!

Zorg dat 85% van je boodschappen gezond zijn

### 6 Let op voldoende slaap

Genoeg slaap is belangrijk om goede en gezonde beslissingen te kunnen nemen.

### Basisregels voor gezonde voeding

- ✓ Eet minimaal 250-350 gram groenten en 2 porties fruit per dag
- ✓ Zorg voor afwisseling
- ✓ Kies voor de volkoren versie van brood, meel, rijst, pasta etc.
- ✓ Eet voldoende (plantaardige) eiwitten (vlees, vis, zuivel, etc.)
- ✓ Zorg voor voldoende gezonde vetten
- ✓ Neem een handje ongezouten noten en zaden
- ✓ Drink voldoende water: zo'n 2 liter per dag
- ✓ Eet zo min mogelijk bewerkt voedsel

### Extra tip: Leer gezonde eetgewoontes aan

Bijvoorbeeld met de gratis Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn. Je vindt hier leuke uitdagingen voor een gezond(er) eetpatroon. Wij voegen extra uitdagingen toe. Bijvoorbeeld: Lekker minderen met zout. Download hem nu!

Lees meer op [www.vgz.nl/mijn-leefstijlcoach](http://www.vgz.nl/mijn-leefstijlcoach)



Samen voorop met

mijn  
leefstijl  
coach nl