

Artikel Voeding en beweging

**Gezond de feestdagen door**

Het eindejaar komt dichterbij. En dus ook de feestdagen. Daar horen gezelligheid, cadeautjes, hapjes en drankjes bij. Hoe geniet je van het feest zonder je gezondheid uit het oog te verliezen?

* Sla geen maaltijd over om later op de dag meer te kunnen eten van het feestmaal. De kans dat je je gaat overeten is groot
* Hou het de dag na een feestmaal sober. Eet wat minder, beweeg extra en laat alcohol even links liggen
* Beperk het aantal glaasjes van je favoriete zoete of alcoholhoudende drank. Beperk je tot twee glazen wijn of bier en wissel af met veel water
* Prop je voor het eten niet vol met aperitiefhapjes
* Kies voor veel groenten en laat gefrituurde hapjes zo veel mogelijk voor wat ze zijn
* Gebruik niet te veel vette sauzen
* Ga voor een dessert met vers fruit
* Maak eens een alcoholvrije cocktail