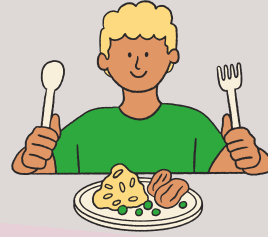


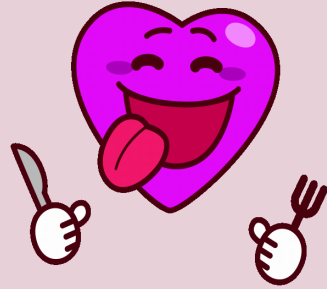
# BRENG JE VOEDING WEER IN EVENWICHT

## HET PRINCIPE



### 1. Vergeet beperkende diëten

Een basisregel: er zijn geen verboden voedingsmiddelen! Eet alles maar met mate.



Vergeet frustratie



### 2. Focus op kwaliteitsvoeding

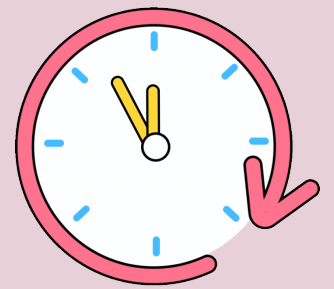
Verander je gewoonten en let op de voedingsaanbevelingen.



+ Eet meer fruit en groenten, minder zoet en zout voedsel.

### 3. Organiseer je maaltijden

Neem de tijd om te eten en kies voor 3 of 4 maaltijden in plaats van 2 grote maaltijden.



### 4. Eet bewust

Ga weg van je schermen om te genieten van je maaltijd. Concentreer je op wat je eet en hoe je je voelt.

### 5. Laat je begeleiden

Vraag advies aan een diëtist om je voeding weer in balans te brengen.



We leren nieuwe eetgewoonten aan om evenwichtiger te eten!



[www.nubel.be](http://www.nubel.be)

