

Body Support bij sociale gelegenheden

De sociale omgeving wordt gevormd door vrienden, familie en werkomgeving. Deze mensen vormen je gedrag. Dat kan bewust of onbewust gebeuren. Deze invloed is nadelig als het ervoor zorgt dat je ongezonde keuzes maakt.

De sociale omgeving kan ook een positieve invloed hebben. Dit is mogelijk als deze mensen weten hoe ze een gezonde invloed kunnen hebben. Vertel de omgeving waar je mee bezig bent en hoe serieus deze poging is om een nieuwe, gezonde levensstijl aan te leren. Bij uitnodigingen voor een feestje kun je vertellen dat het prettig is als er ook verantwoorde hapjes op tafel staan. Als een collega trakteert op gebak, vraag hen positief te reageren wanneer je nee zegt in plaats van “doe toch gezellig mee”.

‘Er bestaan geen fouten in het leven, alleen leermomenten’

Probeer je niet schuldig te voelen als de verleiding een keer te sterk was. Sta er niet te lang bij stil en denk vooral niet “nu heeft het allemaal geen zin meer”. Hierdoor ontstaat een negatieve spiraal en is de rem er helemaal vanaf. Denk juist aan alles wat tot dan toe wel al goed is gegaan! Als je hebt toegegeven aan verleidingen, probeer dan te analyseren wie, welk moment, of welke situatie ervoor zorgde dat ongezonde keuzes zijn gemaakt. Bereid dan alvast een alternatief voor in het geval dat een dergelijke situatie nog een keer voorkomt.

Tips voor speciale gelegenheden

Probeer de menu's in de startmaand zo exact mogelijk te volgen. Het lichaam heeft de tijd nodig om te wennen aan de nieuwe manier van eten. Wanneer er een nieuwe balans is en de resultaten goed zijn kan er een bewuste keuze gemaakt worden voor een lekkernij. Dit kan een klein stukje taart of een hartig hapje zijn. Spreek dit goed af met de coach en pas de doelstelling er indien nodig samen op aan. Ook na het Body Support-traject zul je bewuste keuzes op feestjes en verjaardagen moeten kunnen maken. De coach kan helpen om hier slim mee om te gaan.

Bedenk bij een feestje altijd van tevoren welke keuzes je gaat maken. Bijvoorbeeld een stukje taart óf een paar lekkere hapjes. Neem niet alles, geniet met mate! Kies iets uit wat echt heel erg lekker is, dan is de keuze het waard. Eet nooit iets omdat de omgeving aandringt.

‘Zeg geen ja als je eigenlijk nee wilt zeggen’

Is er 's avonds een feestje? Eet thuis gewoon gezond en voldoende. Met een volle maag heb je minder 'lekkere trek' en dat verkleint de kans op teveel snacken.

Vraag eventueel of de gastheer/vrouw ook wat gezonde snacks op tafel kan zetten, zoals worteltjes, komkommer, paprika, radijsjes of kerstomaatjes. Optioneel: met een mager dipsausje op basis van magere kwark of yoghurt.

Bij het eten in een restaurant, vraag de ober dan om de saus apart te serveren. Je kunt zelf een gezonde hoeveelheid bepalen. Vermijd gefrituurde producten. Een stukje mager vlees of vis kan geen kwaad. Neem niet meerdere gangen, maar alleen een hoofdgerecht of 2 voorgerechten. Er volgt tenslotte over 2,5 uur weer een eetmoment. Drink koffie of thee als dessert en geniet van de gezelligheid!

20 Partysnacks

Zelf gezonde snacks maken?

Probeer de volgende recepten eens:

- Gekookt ei met rookvlees
- Asperges in ham gewikkeld
- Galiameloen in ham gewikkeld
- Volkorenwraps met kip en gekruide zuivelspread
- Volkorenwraps met gerookte zalm, hüttenkäse en rucola
- Eierwraps met bieslook en zuivelspread
- Meergranentoastjes met zelfgemaakte tonijnsalade of gerookte zalm
- Bruschetta's
- Geroosterde notenmix
- Olijven
- Witlofschelpjes met garnalensalade
- Haring op een toastje van appel
- Paling op een toastje van komkommer
- Courgetterolletjes, gevuld met parmaham en roomkaas
- Geroosterde kikkererwten = alternatieve borrelnootjes
- Tzatziki-dip met rauwkost
- Humusdip met rauwkost
- Baba ganoush (auberginedip) met rauwkost
- Garnalenspiesjes van gegrilde garnalen met mieriksworteldressing op yoghurtbasis
- Antipastiprikkers: met rauwe ham, olijven, mozzarella, paprika en cherrytomaat