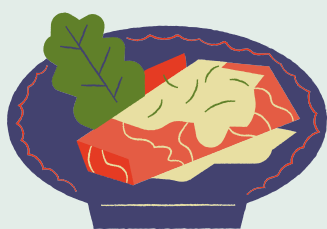
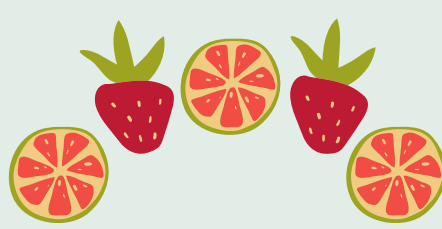


# 5 TIPS TEGEN EEN HONGERGEVOEL



## EET GEZOND EN GEVARIIEERD

Door gezond en gevarieerd te eten voorziet je je lichaam van belangrijke voedingsstoffen. Eet meer eiwitten, gezonde vetten, groenten en vezels. Denk hierbij aan vlees, vis, eieren, noten en zaden, volkorenproducten, fruit en groenten.



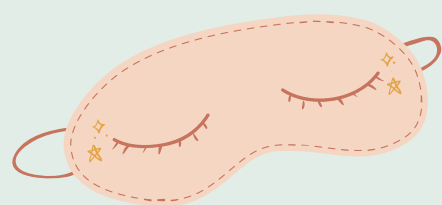
## EET MINDER SUIKER

Probeer minder producten met toegevoegde suikers te eten. Producten zoals chocolade, taart, snoep, frisdranken en sappen geven kort een voldaan gevoel en leveren weinig voedingsstoffen, waardoor je snel weer honger hebt.



## EET VERSPREID OVER DE DAG

Heb je na een maaltijd vaak weer snel honger of trek? Eet dan om de 2 à 4 uur iets kleins of verdeel je maaltijden over kleinere porties gedurende de dag. Hiermee houdt je je stofwisseling op gang en zal je minder snel honger ervaren.



## EEN GOEDE NACHTRUST

Slecht of weinig slapen verhoogt de aanmaak van ghreline. Dit hormoon wekt een hongergevoel op, waardoor je na een slechte nachtrust nog meer verlangt naar voedsel. Zorg voor een goede en diepe nachtrust van minimaal 7 uur per dag.



## DRINK MEER WATER

Het kan zo zijn dat je honger verwart met dorst. Drink daarom een glas water om een dorstprikkel te kunnen onderscheiden van een hongerprikkel. Voor volwassenen geldt het advies om 1,5 tot 2 liter water per dag te drinken. Het voorziet je lichaam van voldoende vocht en maakt je beter in staat om de eetlust te beheersen.

Bezoek onze site voor meer informatie en tips voor een gezonder leven. Ontdek alle informatie over diëten, de lekkerste recepten, handige bewegingstips en nog veel meer!