

10 tips: Kom van je feestkilo's af

1

“DRINK GROENE THEE”

Groene thee staat bekend om zijn goede eigenschappen. Één ervan is het versnellen van je stofwisseling.

2

“WERK STAAND EN ZITTEND”

Staan slaat je hart 10 slagen meer per minuut, wat betekent dat je 3,3 kilocalorieën verbrand inplaats van 2,6 als je zit.

3

“LOOP EEN RONDJE TIJDENS DE PAUZE”

Met 30 minuten wandelen verbrand je al zo'n 90 kilocalorieën. De middagpauze is ideaal voor deze activiteit.

4

“EET KLEINE PORTIES EN HUNKER NIET NAAR LUNCH”

Probeer dat gebruikelijke 'honger' gevoel voor te zijn en eet gedurende de dag kleine porties. Je geeft je hersenen dan de tijd om je maaltijden te verwerken.

5

“LOOP NAAR EEN COLLEGA, STUUR GEEN E-MAIL”

Communiceren vanuit je luie stoel is makkelijker dan ooit. Verzet je ertegen! Loop eens naar je collega en vertel hem/haar hetgene waar je anders een e-mail voor zou gebruiken.

6

“NEEM DE TRAP”

Natuurlijk liever ook gelijk op, maar je moet ergens beginnen toch? 1 minuut trap lopen verbrand al zo'n 9 kilocalorieën.

7

“PAK DE FIETS NAAR HET WERK”

Een half uur fietsen is goed voor 300 kilocalorieën. De verbrandingsoven staat dus stevig te fikken bij zo'n klein ritje.

8

“DRINK VEEL WATER”

Bij vochttekort krijg je eerder een hongergevoel, waardoor je sneller naar eten grijpt. Drink voor elke maaltijd een glas water en je raak sneller verzadigd.

9

“SNACK MINDER, SNACK GEZOND, BE PREPARED”

Ga goed voorbereid de deur uit en neem wat gezonde snacks mee. Een appel, bosbessen, noten, Griekse yoghurt, de mogelijkheden zijn eindeloos.

10

“BESPREEK WANDELEND”

Je hoeft niet alles te bespreken aan de vergadertafel. Vraag je collega mee voor een korte wandeling. Je verbrandt niet alleen meer calorieën, je hersenen zijn in beweging nog scherper ook.

Ga voor meer informatie naar:

WWW.ERGOWERKEN.NL