

# HONGERGEVOEL

R & E E

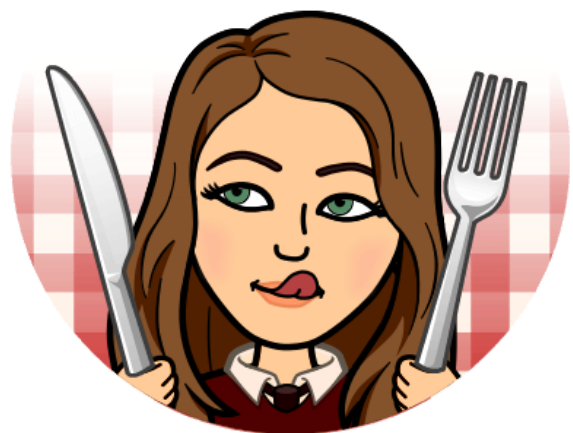
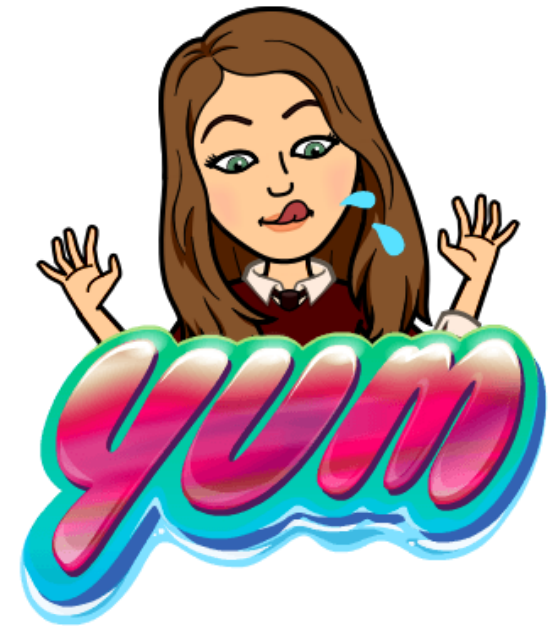


Relax & Enjoy Eating



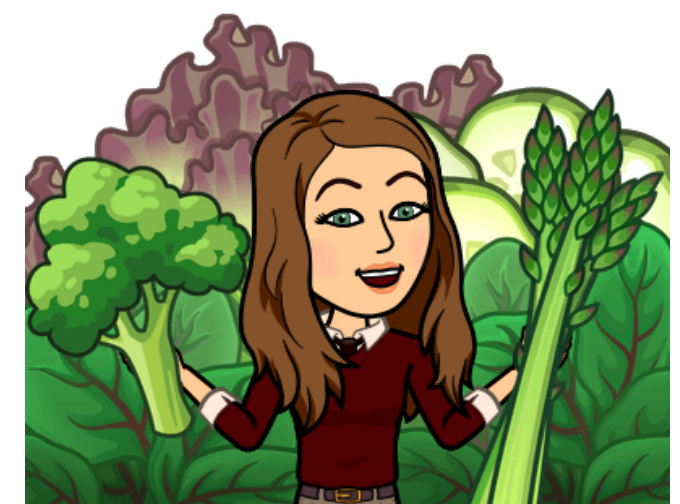
Je maag begint te knorren **wanneer je lichaam behoefte heeft aan voeding**. Je bloedsuikerspiegel is op dat moment laag en je lichaam wilt dat weer omhoog brengen.

Het is een gevoel wat je liever niet hebt, want je grijpt al snel naar producten die je bloedsuikerspiegel heel snel verhogen en snel verlagen! **Wat kan je doen om dit gevoel te voorkomen?**



**Door regelmatig te eten**, 5-7 keer per dag, zorg je ervoor dat je bloedsuikerspiegel niet heel erg verlaagt. Welke voeding je eet heeft hier ook invloed op!

Let hierbij vooral op de **vezels** in je maaltijden. Wanneer je voldoende vezels eet, ongeveer gemiddeld minstens 5 gram per eetmoment, krijg je minder snel een hongergevoel.



**Regelmatig water of thee drinken** (1,5-2 liter of meer)! Van water en thee drinken krijg je ook een vol gevoel en minder zin in eten. Het mooiste is nog dat er in water en thee helemaal geen calorieën zitten en wel een heel positief effect hebben op je lichaam!

**Heb je toch honger?** Eet dan iets met veel vezels en luister goed naar je lichaam, zodat je niet meer dan je nodig hebt!



**Vragen? Stuur een mail!**