

ELISABETH LANGE

Het nieuwe Keuzediët

Gezond en slank
zonder calorieën tellen


Consumenten
bond

1e druk, september 2021

© Copyright 2021 Stiftung Warentest, Berlijn

© Copyright 2021 Consumentenbond voor deze Nederlandse editie

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen: Consumentenbond

Auteur: Elisabeth Lange

Fotografie: Knut Knoops

Oorspronkelijk ontwerp: Christian Königsmann

Vertaling en bewerking: Vreni van Unen

Eindredactie: Dieneke Hengeveld, Else Meijer

Verder werkte mee: Scriptum communicatie over voeding

Grafische verzorging: PUUR Publishers

ISBN 978 905951 4935

NUR 443

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die toch menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Inhoud

6 Zo werkt dit boek

9 Wanneer? Eten in een optimaal ritme

- 10 Eten alsof je met vakantie bent
- 12 Telt elke calorie?
- 13 Elke maaltijd telt!
- 14 Vier gangbare manieren van periodiek vasten
- 17 Eetpauzes: zo kun je beginnen
- 18 Voortdurend eten?
- 19 Pauzes inbouwen!
- 21 Vijf hulpmiddelen voor een gezonder en slanker lichaam
- 22 Drinken tijdens eetpauzes
- 24 Goed getrokken
- 26 Hongergevoel?
- 27 Dorst!
- 28 Afwachten en thee drinken
- 30 Eetpauzes kosten niets, maar leveren veel op
- 32 Water met een smaakje
- 34 Snacks voor de late avond?
- 35 Lunch of avondeten!
- 36 Crisismanagement
- 38 Ontgiften met poeder?
- 39 Tijd om op te ruimen!
- 41 Vooraf eerst langs de dokter
- 42 De grote regelaar: het circadiaanse ritme
- 44 Aan je zwakheid toegeven?
- 45 Sterk blijven!
- 46 Kruiden: extra pit of een bittertje
- 48 Verstandig boodschappen doen
- 49 Voorraad
- 50 Snelle hap?
- 51 Grote beloning!
- 52 Honger – wat wil ons lichaam daarmee duidelijk maken?
- 55 Tafeltje-dek-je. Maar niet te vaak
- 56 Thuis ontbijten?
- 57 Op je werk ontbijten!
- 58 Vooruit koken en genieten
- 59 Koken en afkoelen - stap voor stap
- 60 Snoepgroenten

63 Wat? Goed inkopen en klaarmaken

- 64 Regeltjes volgen?
- 65 Zelf beslissen!
- 66 Waarom natrium en kalium zo'n geweldig duo zijn

- 67 Kalium
- 68 Zuinig zijn met calorieën?
- 69 Calorieën verbranden!
- 70 Energiedrank?
- 71 Zelfgemaakte ijsthee!
- 72 Er zit zoveel cafeïne in
- 74 Voedzaam?
- 75 Een volle maag!
- 76 Noten en zaden
- 80 Vis om van te smullen?
- 81 Vis voor fijnproevers!
- 82 Nippen?
- 83 Doordrinken!
- 84 Salades voor de lunch
- 86 California rolls?
- 87 Maki sushi!
- 88 Pakken wat je lekker lijkt?
- 89 Boodschappenlijst!
- 90 Vis: schaars en waardevol
- 92 Uit de reclame?
- 93 Uit de natuur!
- 94 Niet lekker?
- 95 Eet ik niet!
- 97 De 10 beste bronnen van calcium
- 98 Snelle granen
- 100 Goed bewaren
- 101 De beste eetlustremmers
- 102 Kaascroissant?
- 103 Broodje ei!
- 104 Bron van eiwit: het kan ook zonder vlees
- 106 Geen boterham zonder groente
- 108 Monocultuur?
- 109 Soortenrijkdom!
- 110 Eten voor de kleine vrienden
- 112 Vezels – gezond en niet klein te krijgen
- 113 Spijsvertering
- 114 Cereals uit de fabriek?
- 115 Graanvlokken!
- 117 B-vitamines – actief in teamverband
- 118 Uit de pan?
- 119 Uit de oven!
- 120 Gemarineerd?
- 121 Puur vlees!
- 123 Nooit meer saaie salades
- 124 Groentesoepen
- 126 Verbieden?
- 127 Verdringen!
- 128 Haal het beste uit je eten!
- 130 Garnalencocktail?
- 131 Gerookte vis!
- 132 Worst?
- 133 Ham!
- 134 Kwaliteit heeft een naam
- 136 Groentesauzen
- 138 Alla carbonara?
- 139 Al pomodoro!
- 140 Zoete dranken
- 141 Suiker
- 142 IJsbergsla?
- 143 Rucola!
- 144 Romig en licht?
- 145 Puur en stevig!
- 146 Instantkoffie?
- 147 Echte koffie!
- 148 Alleen het allerbeste voor je muesli

153 Hoe? Tevreden met jezelf op de lange termijn

- 154 Eten brengt (geen) geluk
- 156 Onder dwang?
- 157 Met plezier!
- 159 Slim eten op je vrije avond
- 161 Daglicht voor huismussen!
- 162 Doe wat!
- 164 Crashdieet?
- 165 Liever langzaam!
- 166 'Rondere' tijden
- 168 Chillen en loungen?
- 169 Regelmatige inspanning!
- 171 Slim eten in restaurant en kantine
- 172 Wegen?
- 173 Meten!
- 174 Schaapjes tellen?
- 175 Kijk naar boven!
- 177 Fit blijven bij onregelmatige diensten
- 178 Waarom je van stress aankomt en hoe je ontspant
- 181 Een gezond brein
- 182 Extreem hard sporten?
- 183 Tussendoor actief zijn!
- 184 Als je van pillen aankomt
- 186 Dure matras?
- 187 Donkere slaapkamer!
- 188 Kick van koffie?
- 189 Bespaar op cafeïne!
- 190 Boos in je buik?
- 191 Mens erger je niet!
- 192 Lekker kruidig!
- 194 Stiekem eten?
- 195 Samen eten!
- 197 Beeldscherm als dikmaker
- 198 Suikerstop?
- 199 Afbouwen!
- 200 Rookvrij leven met grip op je gewicht

202 Register

ZO WERKT DIT BOEK

Als je slank wilt worden en blijven, kun je niet zonder een gezonde leefstijl. En dat is precies waar het om gaat bij **Het nieuwe Keuzedieet**.

Geen regels en verboden



Het gaat in het leven niet alleen maar om afvallen. Voortdurend denken aan regels en dingen die niet mogen, roept al gauw weerstand op. Daar kun je zelfs

meer eetlust van krijgen. Voor succes op de lange termijn is het ook helemaal niet nodig om slaafs een moeilijk dieet te volgen of dure supplementen aan te schaffen. Kleine, makkelijk vol te houden aanpassingen in het dagelijks leven werken beter. Dit boek geeft veel adviezen, suggesties en tips om je te helpen



die keuzes te maken. Ze zijn goed uit te voeren. Als je dat geduldig doet, veranderen ze binnen een paar maanden in goede gewoontes. Zo verdwijnen overtollige kilo's op een natuurlijke manier. Zonder dieetstress en jojo-effect.

Simpel principe

In **Het nieuwe Keuzedieet** is niets expliciet 'toegestaan', maar ook niets 'verboden'. Het werkt omdat

het is gerelateerd aan de biologie van ons lichaam. De natuur is namelijk intelligenter dan we vaak denken. Hoe slim ze ons lichaamsgewicht reguleert, vertellen we in dit boek. Het combineert

wetenschappelijk onderzoek met kennis door ervaring. Het boek geeft neutrale informatie. Het is onafhankelijk, bevat geen reclame en is voor iedereen te begrijpen.

Gedrag en producten die **NIET GOED** zijn voor de lijn staan in dit boek vaak op de linkerpagina.

Calorieën en voedingswaarden

De energiewaarden van levensmiddelen geven we in dit boek aan in **calorieën**, zoals we dat in het dagelijks spraakgebruik gewend zijn. Hier bedoelen we kilocalorieën. De vermelde calorieën en

voedingswaarden hebben betrekking op 100 gram of 100 milliliter van het betreffende voedingsmiddel, tenzij het om aantallen per stuk of per portie gaat. Het gaat om gemiddelden. Het werkt motiverend om een indicatie te hebben van het aantal calorieën dat je bespaart door voor een ander product te kiezen. Ook dit getal slaat op 100 gram of 100 milliliter, tenzij anders vermeld. De meeste voedingswaarden zijn gebaseerd op NEVO-online versie 2019/6.0 en gegevens van het Voedingscentrum, aangevuld met informatie van fabrikanten.

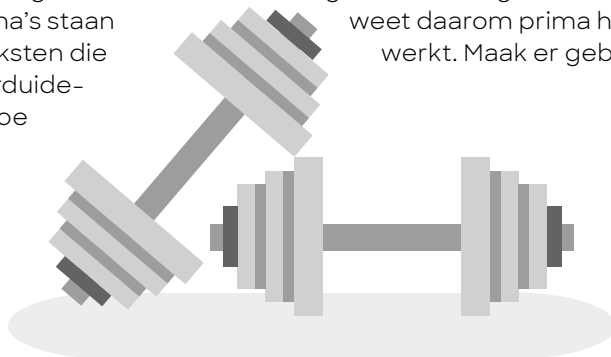
Stoomcursus of naslagwerk

Gebruik dit boek als een stoomcursus en lees het van voor naar achter. Of gebruik het als naslagwerk door onderwerpen op te zoeken in de inhoudsopgave of het trefwoordenregister achterin. Op veel pagina's staan foto's met korte teksten die het onderwerp verduidelijken. Links staat hoe het nu vaak gaat, rechts hoe het beter kan.

Vers en gezond eten of gedrag dat **GOED** is voor de lijn vind je meestal op de rechterpagina. Verrassend: ook als je je af en toe helemaal vol eet, of elke dag je maag goed vult, kun je afvallen.

Veel succes!

De natuur heeft mechanismes ingebouwd om met periodes van overvloed en gebrek om te gaan. Ons lichaam weet daarom prima hoe afvallen werkt. Maak er gebruik van.



Timing is belangrijk in het leven, ook bij het afvallen. Wat en hoeveel we eten is niet het enige dat telt. Ook wanéér we onze maag vullen is belangrijk. Nieuwe inzichten uit de wetenschap helpen gemakkelijker af te vallen en op gewicht te blijven. Het is daarom goed om de tijd in de gaten te houden en op het juiste moment te eten. Dan gaat het lichaam zijn vetreserves aanspreken.

WANNEER?

ETEN IN EEN

OPTIMAAL RITME

ETEN ALSOF JE MET VAKANTIE BENT

‘Even gauw eten, ik heb niet zoveel tijd.’ Zo denken veel mensen. Eten moet niet te veel tijd kosten. En dus doen we dat even tussendoor of terwijl we met iets anders bezig zijn, bijvoorbeeld achter het bureau of onderweg. Het gevolg is dat we steeds dikker worden.

Vele verleidingen

Eten is een basisbehoefte van het lichaam. We doen het deels onbewust. Fabrikanten, winkels en horeca maken daar gebruik van. De pizzaboer maakt reclame met een levensgrote foto, repen chocola lachen ons toe vanaf een poster. Dagelijks staan we bloot aan een spervuur van verleidingen. En daar kunnen we nauwelijks weerstand aan bieden.

Niets te verliezen?

Zo krijgen we al snel extra vet op de boten. Helaas lukt het meestal niet dat weer kwijt te raken. Zelfs volhardende mensen stoppen na een tijd weer met energiebeperkte diëten. En dat heeft niks te maken met gebrek aan discipline. Overgewicht is geen teken van weinig wilskracht, maar het gevolg van een complex proces in het lichaam.

Daarin spelen genen, stofwisseling en omgeving een rol. Maar de belangrijkste rol spelen onze hersenen.

Gezocht: een nieuwe manier

In de loop der jaren zijn gezondheidswetenschappers getuige geweest van vele mislukte pogingen om af te vallen. Het ei van Columbus vonden ze daarbij niet. Gaandeweg werd wel duidelijk dat tabellen met voedingswaarden niet helpen omdat ze te theoretisch zijn. Daarnaast vergen de meeste diëten dusdanig veel inspanning dat ze in het dagelijks leven niet vol te houden zijn.

Periodiek vasten: eetpauses zijn goed voor ons

Tegenwoordig kijken wetenschappers niet meer naar afzonderlijke voedingsstoffen, maar naar wat zich op celniveau afspeelt. Wat brengt overvloedig eten en drinken daar teweeg en wat gebeurt er als we niets eten? Periodes waarin ons lichaam het zonder voeding moet doen, blijken goed te zijn voor het lichaam. Hier komt de moderne wetenschap samen met de ervaring van artsen uit vroeger eeuwen die vasten aanbevelen. Periodes waarin er niet of nauwelijks iets te

IS HET VOORDEEL VAN PERIODIEK VASTEN BEWEZEN?

NIEUWE UITKOMSTEN UIT DE WETENSCHAP tonen aan dat periodiek vasten, ook wel *intermittent fasting* genoemd, in vergelijking met andere diëten veel voordelen kent. Dit inzicht komt vooral voort uit experimenten met muizen, ratten en apen. Goede onderzoeken met mensen zijn zeldzaam. Dat komt doordat het ingewikkeld is om maanden- of jarenlang met wetenschappelijke precisie te bestuderen wat we eten en drinken en hoe we leven.

ANDERS DAN IN BIJVOORBEELD DE FARMACEUTISCHE INDUSTRIE gaat het niet alleen om vragen als: 'Is dit een werkzame stof?'. Het gaat om de werking op lange termijn van ontelbare stoffen in heel veel verschillende voedingsmiddelen. Daarbij

eten was, waren voor onze voorouders veel vanzelfsprekender dan voedzame maaltijden.

Eindelijk iets simpels

Het beste dieet is een dieet dat goed vol te houden is. Periodes zonder eten, waarna je weer volop kunt eten, werken prima voor veel mensen. Velen zijn enthousiast

komt nog de invloed van leefstijl op de erfelijke kenmerken van elk individu.

VOOR DIT BOEK maken wij gebruik van de kennis van een groot onafhankelijk instituut voor voedingswetenschap: het Duitse Instituut voor Humane Voeding, verbonden aan de universiteit van Potsdam. De wetenschappers die daar werken combineren experimenteel en toegepast onderzoek.

ZE BESTUDEREN NIET ALLEEN MUIZEN maar observeren ook mensen en zoeken in het laboratorium naar inzichten die ons moeten helpen slank en gezond te worden en te blijven. Dit gebeurt in zowel kleine studies met weinig deelnemers als in een groots opgezette observatiestudie met 27.000 deelnemers die meerdere jaren duurt.

over deze manier van afvallen omdat hij flexibel is en je er zelf veel invloed op hebt. Even doorzetten en dan kom je zover dat eetpauzes een natuurlijk onderdeel van het dagelijks leven worden. Zelfs de eerste paar weken zijn voor veel mensen makkelijker door te komen dan bij een conventioneel dieet.

TELT ELKE CALORIE?

VOEDINGSWAARDE HIER, TABEL DAAR. In het dagelijks leven lukt het bijna niemand zijn eten zo te berekenen dat hij van alles precies de aanbevolen hoeveelheden eet.



14
calorieën



18
calorieën



25
calorieën

Ons lichaam telt geen calorieën, het berekent hoeveelheden eten op **NATUURLIJKE** wijze.



208
calorieën



25
calorieën

Wie vaak tussen de maaltijden door eet, wordt **SNELLER DIK**. Zelfs caloriearme snacks zijn een belasting voor de stofwisseling.

20
calorieën



27
calorieën



350
calorieën

CALORIEËN ZIJN MAAR GETALLEN. Ze passen prima in tabellen, maar niet in de verhoudingen in het menselijk lichaam. Ze komen maar gedeeltelijk overeen met onze energiestofwisseling. Verder is het precies afwegen en uitrekenen van maaltijden weinig flexibel. Al dat gereken

kan zelfs leiden tot eetstoornissen, als je daardoor het plezier in eten verliest en niet meer aanvoelt of je genoeg hebt gegeten. Eten moet langere tijd verzadigen en energie geven. Dat is veel belangrijker dan voortdurend op de calorieën letten.

ELKE MAALTIJD TELT!

HET BESTE RECEPT: minder vaak eten, maar dan wel goed. Tijdens eetpauzes verandert het lichaam de vetkussens in energie.



Een goede manier om af te vallen: neem dagelijks **TWEE MAALTIJDEN**. Laat ontbijten, vroeg avondeten.

Het voordeel van eetpauzes is dat de ontberingen **IN TIJD BEGRENSD** zijn. Er zijn maar een paar regels en zelfs die bieden nog grote vrijheid. Hoe langer de tijd tussen twee maaltijden, hoe meer **VET JE LICHAAM VERBRANDT**.

STOP GEDURENDE LANGERE TIJD EENS NIETS in je mond. Dat werkt op je stofwisseling alsof je op 'reset' hebt gedrukt. Bij een even groot aantal calorieën smelten zo meer vetreserves weg dan bij een gewoon dieet. En er volgt geen jojo-effect. Met eetpauzes kunnen afgestompte belonings-

systemen in de hersenen zich herstellen. Hormonen zoals insuline zullen weer beter werken. Erg belangrijk is de eetpauze 's nachts. Hoe langer die duurt, hoe beter. En met een lege maag is de volgende maaltijd extra lekker.

VIER GANGBARE MANIEREN VAN PERIODIEK VASTEN

Periodiek vasten, dus tijdens bepaalde periodes niets eten, is de gemakkelijkste manier om kilo's te verliezen. Je hoeft je levelingsgerechten niet te laten staan, er zijn geen verboden etenswaren en er is geen opgeheven vingertje. Er zijn verschillende mogelijkheden: gedurende vaste periodes binnen een dag vasten of hele dagen.

Er is niet een beste manier. Begin voorzichtig en ga door tot het goed in je leven past. Het is belangrijk om maaltijden en tijdblokken van vasten regelmatig af te wisselen. Vooral in het begin moet je vaak op de klok kijken.

VARIANT 1 12 tot 12

Het principe: 's avonds en 's nachts gedurende 12 uur niets eten, overdag binnen 12 uur hoogstens 3 maaltijden eten.

Dit levert het op: van deze variant profiteren vooral degenen met een normaal gewicht die hun labwaarden (waarden die in een laboratorium worden geanalyseerd zoals de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte) willen verbeteren en buikvet kwijt willen raken. Maar dit ritme moet wel bij je leefstijl passen. Zo kunnen

mensen die vroeg opstaan bijvoorbeeld van 20.00 uur tot 8.00 uur met een grote boog om eten heen lopen. Langslapers hebben van 23.00 uur tot 11.00 uur geen behoefte aan eten.

Voordelen: de nachtelijke eetpauze is makkelijk aan te leren en wordt snel een gewoonte. Op termijn verbeteren de labwaarden, het buikvet neemt af, je slaapt beter en vaak verbetert ook de bloeddruk.

Nadeel: bankhangers, mensen die veel achter een bureau zitten en anderen die weinig bewegen, hoeven van deze variant geen geweldige resultaten te verwachten.

VARIANT 2 16 tot 8

Het principe: 's nachts 16 uur lang niets eten, overdag binnen een tijdspanne van 8 uur eten.

Dit levert het op: binnen acht uur kun je gemakkelijk twee uitgebreide maaltijden nemen. Het is het best om het ontbijt richting lunchtijd te verschuiven en vroeg te dineren. Of maak van de lunch de laatste maaltijd en sla het avondeten over. Deze manier staat ook bekend als *dinner cancelling*.

Voordelen: op termijn zul je je beter voelen. Je eetlust wordt minder doordat het hongergevoel steeds meer opkomt als het toch al tijd is om te eten. Ook je labwaarden verbeteren. Deze methode breekt geen spieren af en verbetert je figuur.

Nadeel: geduld is een voorwaarde voor wie op deze manier gewicht wil verliezen. Afhankelijk van je lichaamsbeweging, hoeveel je eet en je persoonlijk gestel kan het weken duren voordat je buik zichtbaar dunner wordt.

VARIANT 3 20 tot 4

Het principe: de eetpauze strekt zich bij deze variant uit over 20 uur, dus een nacht en een halve dag. De overgebleven periode van vier uur is voldoende voor een uitgebreide maaltijd.

Dit levert het op: als je zo'n lange periode zonder eten vol kunt houden, kan je er goed van afvallen. Het is namelijk bijna onmogelijk om tijdens één maaltijd net zoveel te eten als tijdens drie maaltijden. Vooral drukke mensen vinden deze methode prettig.

Voordelen: het strenge regime activeert en traint de stofwisseling. Als je 's avonds vaak uit eten gaat, kun je dit volhouden zonder dat je plannen om af te vallen doorkruist worden. Zelfs beginners kunnen al gauw honger van trek onderscheiden.

Nadelen: niet iedereen kan tegen die lange eetpauzes. Sommigen worden erg prikkelbaar of krijgen concentratiestoornissen, vooral in het begin. Als er in de familie galstenen voorkomen, neemt het risico daarop toe.

VARIANT 4 Om de dag vasten

Het principe: de eetpauzes strekken zich uit over 24 of zelfs 36 uur. Je vast om de dag of last per week een of twee dagen zonder eten in. Bij de minder zware 5 tot 2-manier eet je vijf dagen normaal en op de twee andere dagen schroef je de inname van calorieën flink terug. Vrouwen eten dan ongeveer 500 calorieën, mannen zo'n 600.

Voordelen: gezonde volwassenen kunnen zonder veel risico best een dag zonder eten. Daardoor vermindert hun lichaamsgewicht en verbetert de verhouding vet-spiermassa vaak. Ook het hart en de bloedsomloop profiteren ervan.

Nadelen: om de dag vasten werkt niet bij iedereen. Vooral aan het begin moet je veel wilskracht hebben om die lange eetpauzes van 24 uur of meer vol te houden. Niet iedereen komt hier doorheen zonder duizeligheid en aanvallen van onbedwingbare trek. Er gaat tijd overheen voordat lichaam en geest aan deze dagen zonder eten gewend zijn.

Eten volgens de klok

Bij de lengte van de eetpauzes gaat het er niet om nieuwe records te vestigen. Rustig uitproberen en een ritme vinden dat past bij je dagelijks leven werkt op de lange termijn het best.



EETPAUZES: ZO KUN JE BEGINNEN

Sommige mensen denken: 'Vanaf morgen ga ik periodiek vasten'. Ze kiezen het ritme dat hen het prettigst lijkt, richten hun agenda daarop in en voeren hun voornemen uit. Klaar! Maar dat werkt niet bij iedereen. Langzaam beginnen is ook prima. Het gaat er immers ook om nieuwe routines en gewoontes aan te leren.

Langzaam aanwennen Als je nog nooit een hele dag niet gegeten hebt, wil je misschien niet direct 24 uur lang vasten. Probeer eerst eens 12 uur lang 's avonds en 's nachts door te komen zonder voeding en calorierijke dranken. Hoewel je het grootste deel van die tijd slaapt, zorgt zelfs deze kleine verandering al voor positieve resultaten voor je figuur en welzijn.

Pauses verlengen Als je al een poos in dat 12-uursritme geleefd hebt en er een tandje bij wil doen, kun je de dagelijkse eetpauses langzaam uitbreiden. Dat lukt het best als je steeds iets later ontbijt en iets eerder je avondeten neemt. Dan groei je toe naar een schema van 14 uur vasten en een tijdblok van 10 uur om in te eten. Tot je uiteindelijk bij een eettijdblok van 8 uur aankomt. Het mooie hiervan is, dat je je niet strikt aan dit schema hoeft

te houden. Als het eens niet uitkomt (feestje, borrel met collega's) neem je een dag vrij en ga je de volgende dag weer verder. Nog een voordeel: je hoeft je bij niemand te verontschuldigen en kunt overal aan meedoen.

Volhouden Of het nu korte of lange eetpauses zijn, ze werken allemaal zolang je de gekozen variant maar langdurig in je leven inpast. Is je streefgewicht bereikt? Dan kun je toch doorgaan met periodes zonder eten om te voorkomen dat je weer aankomt.

Rustig eten Als je pauzes tussen de maaltijden aanhoudt, zul je steeds minder vaak 'zondigen'. De trek in vette snacks en zoetigheden wordt vanzelf minder door genoeg tijd voor de maaltijd te nemen en met aandacht te eten. Een goede mix bestaat uit veel groente, kruiden en specerijen, volkoren rijst of pasta en peulvruchten. Neem zoetigheden alleen bij de maaltijd als dessert.