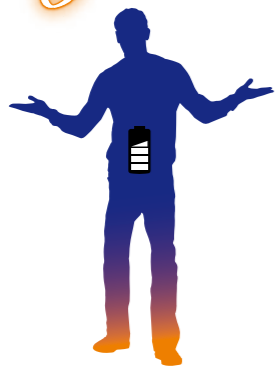


ACTIE BATTLE DIE BUIK

Doe de **GAME** op www.voedingscentrum.nl en maak kans op **ONWEERSTAANBARE PRIJZEN!** Check ook de Sterke Mannen pagina voor nog veel meer informatie en tips!

energiebalans



Energiebalans: eten en bewegen in balans

www.voedingscentrum.nl

Bestelnr. 020

ALS JE MOET KIEZEN...

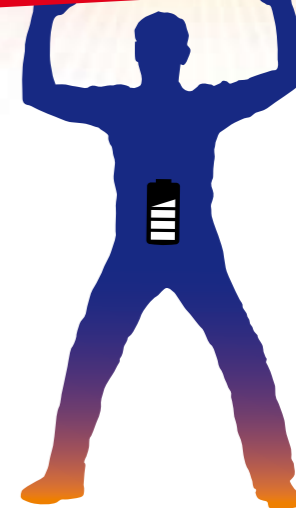
Glas cola 100 kcal	Glas cola light 0 kcal	Spreekt voor zich, toch?
Vaasje bier 105 kcal	Vaasje malt bier 55 kcal	Je blijft in 'good shape' en kan je zelfs als BOB aanbieden.
Vaasje bier 105 kcal	Glas verse jus d'orange 60 kcal	Alleen op basis van de calorieën is de keuze al duidelijk. En dan krijg je met jus d'orange ook nog wat gezonde stofjes binnen en geen koppijn de volgende dag.
Zakje chips 240 kcal	Bakje Japanse zoutjes 145 kcal	Zen-snack: Japanse zoutjes. Vindt je vriendin ook lekker. En chips bevat ook nog eens 10 keer zo veel verzadigd vet. Niet goed voor je hart dus.
Bakje kibbeling met saus 400 kcal	Verse haring met uitjes 125 kcal	Vis is toch gezond? Inderdaad! Maar... gepaneerd en gebakken wordt het behoorlijk vet. Niet goed voor het buikje.
Bakje patat met mayonaise en pindasaus 670 kcal	Broodje kroket 310 kcal	Patatje oorlog is een caloriebom, een broodje kroket een caloriegranaat.
Broodje shoarma 450 kcal	Loempia 270 kcal	Met een loempia krijg je ook wat groente binnen. (En hoe vaak zie je een dikke Chinees?)
Kant-en-klare pizza 740 kcal	Gemiddelde stoommaaltijd 400 kcal	Net zo snel klaar, maar veel minder calorieën.
Magnum 240 kcal	Softijs 150 kcal	Twee onweerstaanbare dikmakers. Maar er is toch een flink verschil.
Plak cake 130 kcal	Plak ontbijtkoek 75 kcal	Kleffe cake, klef lichaam.
Mars 270 kcal	Pakje Sultana's 170 kcal	Een heel pakje Sultana's gedachteloos wegkauwen is niet slim, maar het kan dus veel erger.

Meer calorieën vergelijken? www.caloriechecker.nl

EN WEL HIEROM:

10 OVERWINNINGS TIPS

OM IN ENERGIEBALANS TE BLIJVEN



Voedingscentrum

eerlijk over eten

ONTMOET: DE STERKE MAN

Wie is de sterke man?

De sterke man. Is dat die kerel die een boomstam tilt of een vrachtwagen trekt? Of is dat iemand die de trap neemt en niet hijgend bovenaan komt? Of is het de man die niet onderdoet voor zijn kinderen bij een potje voetbal? Wat ons betreft zijn het allemaal sterke mannen. Omdat ze sterk genoeg zijn om ongezonde verleidingen te weerstaan. Waardoor ze fit en in vorm blijven. In Energiebalans!

Wie verleidt de sterke man?

Natuurlijk staat de sterke man bloot aan vele verleidingen. Wij beperken ons hier maar even tot de minder gezonde soort. Bier! Chips! Kaas! Worst! Candybars! Nog meer bier! Ach, je kent ze wel. En natuurlijk gaan wij niet vertellen dat je geen bier mag drinken. Dat zou een kansloze actie zijn. We willen je alleen wijzen op zoiets als de Energiebalans.

De sterke man: in energiebalans

Je lichaam is in energiebalans als je niet meer eet dan je verbruikt. En als je gewicht dan ook nog oké is, ben je goed bezig. Want wat je eet, moet je ook verbranden. Vergelijk je lichaam met een batterij: hij loopt vol wanneer je eet en loopt leeg als je beweegt*. Krijg je meer energie binnen dan je verbruikt, dan word je dikker. Om dat zelf in de hand te houden, hebben we wat tips voor je.

*Meer weten? Lees de folder 'Hoe staat het met jouw Energiebalans?'

1 Ik wacht niet te lang met eten, want met te veel honger ga ik echt enorm zitten schransen.

2 Ik eet tijdens de hoofdmaaltijden veel groente en aardappelen, volkorenpasta of peulvruchten. Dat vult goed, waardoor ik minder snel ga snacken.

3 Ik zet bij een feestje, etentje of een avondje voetbal kijken ook altijd water klaar. Zo kan ik afwisselen. Bijvoorbeeld biertje, watertje, biertje.

4 Ik haal niet te veel lekkers in huis. Want meestal eet ik die voorraden 'voor gasten' zelf op ☺.

5 Ik uit verving eten? No way! Ik ga gewoon iets doen. Al is het maar even lopen.

10 Ik neem mijn eigen lunch mee naar mijn werk. Zo kom ik minder snel in de verleiding om wat lekkers (lees ongezonds) te kopen.

9 Ik zeg gewoon: 'Nee dank je, ik heb een Balansdag. Dus vandaag geen taart voor mij.' Dat is echt niet alleen voor vrouwen, maar ook voor sterke mannen.

8 Ik houd op feestjes afstand van de tafel met de lekkere snacks.

7 Ik kijk uit voor de beruchte 'vier-uur-dip'. Om die te vermijden neem ik een appel, ontbijtkoek of een kop extra sterke koffie. En soms is kauwgom of een pepermintje al genoeg.

6 Ik ben regelmatig de BOB. Daardoor ben ik populair, het scheelt veel calorieën en ik ben de volgende dag een stuk frisser!

10 OVERWINNINGS TIPS

OM IN ENERGIEBALANS TE BLIJVEN

DE 3 VUISTREGELS VOOR JE ENERGIEBALANS:

1 Eet volgens de Schijf van Vijf

2 Beweeg minstens een half uur per dag

3 Neem regelmatig een Balansdag



Zeg **NEE** tegen verleidingen!
Je hebt 't zelf in de hand!