

Gezond en fit weer oppakken

Ik heb mijn facebook pagina Gezond en fit uit het stof gehaald. Voorheen was het nog Gezond en fit 2015, maar dat heb ik dus veranderd. Ik heb het moeilijk met gezond eten. Ik eet te veel dingen die niet goed voor mij zijn. En eigenlijk eet ik te weinig, omdat ik niet regelmatig eet. Vergeet de tussendoortjes te eten en daarom ga ik in de avond de mist in. Vaak dus ongezond snacken. Dit alles wil ik weer proberen te gaan veranderen, dit zeg ik eigenlijk al een hele tijd. Maar het lukt me gewoon niet. Dat komt omdat het met mij gewoon niet zo heel goed gaat en je dan al snel pakt naar het verkeerde voedsel. En voor het gemak gewoon de tussendoortjes niet klaar maakt.

Alleen er is een tijd geweest dat ik dit wel deed, dat ik regelmaat had in mijn eetpatroon en dat ik gewoon met behulp van sporten erbij 25 kilo afviel. Nu wil ik eerst mijn eetpatroon gaan veranderen, sporten ga ik ook weer rustig oppakken.

Eet-dagboek



Ik ga ook weer een eet-dagboek bijhouden en daar zal ik hier regelmatig een update van plaatsen.

Je zult zien dat het natuurlijk niet allemaal gelijk prima dik in orde is, anders was ik er niet aan begonnen.

Ook vind ik het juist heel moeilijk me op dit gebied bloot te geven, want ja ik schaam me wel voor mijn eetgedrag.

Schaam jij je ook weleens voor je eetgedrag?

Maandag

Ochtend

Magere yoghurt met havermout en rood fruit

Tussendoortje

Middag

Lasagne

Tussendoortje

Appel

Avond

Wokgerecht

Tussendoortje

Stuk pizza (omdat het nog over was van het weekend, zonde om weg te gooien)

Drinken

Beweging

30 min fietsen, Cardio:

Dinsdag

Ochtend

Danio kwark +banaan

Tussendoortje

Middag

Aardappelpuree, spinazie, rundervink, gekookt ei

Tussendoortje

Avond

4 boterhammen met file American

Tussendoortje

Bakje gezouten mais

Drinken

Kop thee en water

Beweging

30 min fietsen

Woensdag

Ochtend

Danio kwark + banaan

Tussendoortje

Appel

Middag

Opgebakken aardappelen met handje magere spekblokjes, sla met komkommersalade en farmersalade, gehaktbal

Tussendoortje

Avond

3 eieren met handje spekblokjes beetje kaas, wrap met kruiden roomkaas en 2 plakjes kalkoenfilet

Tussendoortje

Mandarijn

Drinken

Water

Beweging

25 min fietsen

Donderdag

Ochtend

Warme havermout met rood fruit

Tussendoortje

Middag

Fruitsalade met yoghurtdressing en kipfilet (gekruid)

Tussendoortje

Avond

Nasi

Tussendoortje

Drinken

Thee en water

Vrijdag

Ochtend

Warme havermout met rood fruit + banaan

Tussendoortje

Middag

Bagel met filet American, wrap met kruiden roomkaas en 2 plakjes kalkoenfilet

Tussendoortje

Avond

Patat met 2 frikandellen en een hamburger met mayo en curry

Tussendoortje

Drinken

Thee, water en 1 glas aanmaaklimonade

Beweging

30 minuten fietsen

Yogales

Zaterdag

Ochtend

2 mandarijnen

Tussendoortje

Middag

Kwart Turks brood met brie, Kwart Turks brood met Kip kerrie

Tussendoortje

Avond

Kapsalon

Tussendoortje

2 handjes gezouten pistachenoten

Drinken

Thee, Blikje Cola en een flesje cola

Zondag

Ochtend

Warme havermout met rood fruit

Tussendoortje

Middag

2 witte boterhammen met komijnekaas

Tussendoortje

Avond

Nasi met satésaus en een gebakken ei, 2 augurken

Tussendoortje

Klop klop toetje

Bakje gezouten pistachenoten

Drinken

Thee en water