



SNOEP SLIM

VOORAL WANNEER JE DE HELE DAG OP DEZELFDE PLAATS STIL ZIT, IS HET MAKKELIJK OM TUSSENDOR NAAR SNOEP TE GRIJPEN. MAAR AL TE VAAK SNOEPEN WE NIET EENS UIT HONGER, MAAR UIT GEWOONTE. WE KRIJGEN DAN NATUURLIJK TE VEEL (EN VAAK TE ONGEZONDE) CALORIEËN BINNEN. EEN GOED ALTERNATIEF KAN ZIJN OM JE SNACKS TE VERVANGEN DOOR GEZONDE PRODUCTEN ZOALS STUKJES (GEDROOGD) FRUIT, GROENTEN, YOGHURT OF NOTEN. OP DIE MANIER KAN JE NOG ALTIJD OP IETS KAUWEN, MAAR ZONDER DE NEGATIEVE GEVOLGEN! BOVENDIEN ZIJN FRUIT, GROENTEN EN NOTEN GOED VOOR JE CONCENTRATIEVERMOGEN.