

Verloor só gewig in die winter

Die winter is 'n moeilike tyd om gewig te verloor omdat jy gedurende die koue maande gewoonlik meer eet. **Danielle Daniëls** gesels met **Claudine Ryan**, 'n geregistreerde dieetkundige, oor maniere om in die winter gewig af te skud.



Bly aktief

Oefening in koeler temperature is baie makliker as wanneer dit warm is. Daarom geniet meer mense oefening in die winter. Jy hoef nie noodwendig buite te oefen nie – veral nie as dit nog donker is nie! Daar is baie oefenvideo's en programme aanlyn wat dit maklik maak om in die gemak van jou eie huis te oefen. Indien jy vir ten minste 30 minute vir drie of vier dae per week kan oefen, sal dit jou help om gewig te verloor.



Regte porsies

Dit is maklik om te veel te eet wanneer jy koud kry. Sorg dus dat jy jou porsies reg kry. 'n Maklike manier om die regte hoeveelheid kos te eet, is om altyd die helfte van jou bord eerste met groente te vul. Skep dan 'n kwart van jou bord vol proteïene (vleis, hoender, vis, peulgroente) en die oorblywende kwart vul jy met volgraankoolhidrate (bruinrys, volgraanpasta, koeskoes) of koolhidrate met 'n lae glisemiese indeks (GI).



Beplan etes

In die winter is dit vir baie mense moeilik om vroeg genoeg op te staan om kos vir die dag in te pak. Indien jy nie voorbereid is nie, is dit dan juis wanneer jy wegneemetes met baie kalorieë kies of etes oorslaan en jou gevolglik iewers in die dag gaan vergryp. Pak jou kosblik die vorige aand om seker te maak jy het gesonde etes byderhand. Oorskietkos is 'n lekker manier om jou gunstelingbredie of -sop sommer vir middagete ook te geniet.



Eet vrugte

Die meeste vrugte het 'n lae GI en is 'n maklike en bekostigbare happie om in te sluit. 'n Vrugtehappie tussen etes verskaf volgehoue energie sodat jy nie sterwend honger voel voor hoofmaaltye nie. Eet gaar vrugte, 'n droëvrugtestafie of 'n porsie droëvrugte, soos vier gedroogde mangorepies of twee perskehelftes, indien jy nie vars vrugte wil eet nie. Probeer om twee tot drie vrugte per dag in te neem, een vrugteporsie op 'n slag.



Warm drankies

In die winter drink jy meer warm drankies soos koffie, tee en melkdrankies. Indien jy suiker of heuning byvoeg, kan dit maklik jou daaglikse kalorie-inname verhoog en keer dat jy by jou doelgewig uitkom. Verminder of vermy bygevoegde suikers en kies suikervrye of laesuikerdrankies. Wees meer bedag op melkkoffie, cappuccino's en soet volroommelkdrankies – dit bevat baie kalorieë. Drink ook groentee, want dit kan jou metaboliese tempo verhoog.



Pas sop aan

Daar is niks lekkerder as 'n geurige bredie of sop wanneer dit koud is nie! Dit is eintlik baie maklik om jou gunstelingre-septe aan te pas sodat dit minder energiedig is en jy dus meer daarvan kan eet. Gebruik laekilojoule- of tuisgemaakte aftreksel vir jou sop en bredies. Vervang room met ongegeurde laevetjogurt en voeg baie groentes in plaas van te veel vleis en koolhidrate by. Jy kan ook die sop of bredie in die yskas afkoel en die lagie vet wat bo-op vorm, afskep.



Sterk kos

Geregte wat baie speserye bevat, soos kerries en rissies, kan jou endorfienvlakke verhoog en dus 'n beter gemoed tot gevolg hê – veral as jy meer depressief in die winter voel. Hierdie soort kosse maak jou liggaam warm en kan selfs 'n effek op jou metaboliese tempo hê. Hoewel die effek van "warm" kosse waarskynlik klein is, kan dit jou tog, saam met ander strategieë, help om hierdie winter jou gewig te handhaaf of selfs bietjie gewig af te skud.



Drink water

Dit kan soms moeilik wees om water te drink wanneer dit koud is. Tog benodig jy nie minder water in die winter as in die somer nie. Dehidrasie kan maak dat jy moeg en honger voel. Water is steeds die ideale drankie omdat dit geen kalorieë bevat nie, en hoewel koffie, tee en sop kan bydra tot jou daaglikse vloeistof-inname, kan dit ook beduidend bydra tot jou kalorie-inname. Hou 'n waterbottel op jou lessenaar en neem gereeld klein slukkies deur die dag.