

Verloor tot 2,5 kg in 10 dae

Jy smag na warm trooskos – en dié dieet gee dit vir jou. Die winter is juis die tyd om jou lyf viets te kry, want dan is jou metabolisme 'n rapsie vinniger

verwerk deur

Lydia van der Merwe

Die tyd van die jaar is sinoniem met lekker

eet . . . én daardie ekstra vetjies. Maar pak hierdie winter anders aan – en verlóór die sentimeters. Doen dit deur die regte lekker kos te eet en jou metabolisme – wat in die winter effens vinniger is om jou warm te hou – tot jou voordeel te gebruik.

Die dieetkundiges by die BETER EET Voeding en Voedsel KONSULT in die Paarl het spesiaal vir SARIE-lesers 'n 10-dag-eetplan vir die winter saamgestel.

Jy kan binne dié tien dae sowat 1,8 kg tot 2,5 kg (laasgenoemde as jy baie oorgewig is) verloor, asook 2 tot 3 cm om jou middellyf.

Boonop kan jou hele gesin saameet, en niemand hoef honger te ly nie.



Volg dié riglyne

- * **Maaltye is uitruilbaar.** Kies bv. maklike ontbyte vir die week en maak naweke dié wat meer tyd verg. Wissel dit gereeld af.
- * **Koop vooraf al die bestanddele.**
- * **Die kruie en speserye** is met 'n doel ingesluit – dis nie net vir garnering nie. Eksperimenteer!
- * **Die sop en stowe-geregte** is maklik om te maak en vries goed.
- * **Skop op 'n Sondag af met die eetplan.** Eet ontbyt met Franse roosterbrood, spek en heuning.
- * **Probeer elke dag op min of meer dieselfde tyd eet.** Moenie ontbyt oorslaan nie – dit hou jou metabolisme paraat.
- * **Kies gereeld maaltye** met gerolde (nie kits-) hawermout – dit help om jou lank versadig te laat voel.
- * **Die eetplan is saamgestel vir vroue wat matig aktief is.** (As jy dus baie in die dag beweeg en minstens 2 tot 3 keer per week 30 minute lank oefen.) Jy kan ook soggens en saans 15 minute lank stap, of so nie twee keer per dag vir 10 minute lank op 'n mini-trampoline spring.
- * **As jy nie oefening kry nie,** eet net elke tweede aand se lekkerny.
- * **Vergeet die skaal – veral die omtrek van jou middel is belangrik.** (Meet jou omtrek op dag een.) As dit afneem, weet jy dat jy vet (en nie spiere nie) verloor. Kies 'n broek wat styf sit – en pas dit ná die 10 dae weer aan.
- * **As jy in 'n koffiewinkel kuier,** drink 'n rooibos- of koffie-cappuccino (met vetvrye melk).

Foto Tim Pannell/Corbis/Greatstock