

Libelle's SAMEN-SLANK-PLAN:

8 slanke vuistregels



1

Eet gezonde vetten: zet af en toe onverzadigde vetten op je menu. Denk aan avocado, noten, plantaardige olie, 'vette' vis...



2

Maak van groenten je belangrijkste bron van koolhydraten: trage koolhydraten zijn echte toppers, en die vind je in zoete aardappel, pompoen, pastinaak...



3

Zet eiwitten op je menu: smul van mager vlees, vis, graanproducten, peulvruchten ... je lichaam heeft deze bouwstoffen nodig!



4

Sla nooit je ontbijt over: een goed ontbijt betekent veel energie én minder snoepen. Win-win!



5

Investeer in een goede lunch: smokkel er zeker groentjes in voor een extra gezonde en slanke variant.



6

Kies voor een licht avondmaal: het geheim? Vervang de zetmeelhoudende koolhydraten door koolhydraten uit groenten.



7

Snoep gezond: snoep slim en ga voor slanke én gezonde lekkernijen, zoals dadels, noten, fruitslaatjes ... mmm!



8

Drink voldoende water: minstens 1,5 liter per dag. Da's fijn voor je lijn én je gezondheid!



Met dank aan voedingsexperte
Lynn De Merlier.

Libelle

