

1 t/m 20 april

Minder snoepen uitdaging

Week 1

Doel: In 20 dagen bewust minder snoepen en ontdekken dat minder suiker je energiekeer en fitter laat voelen.

Dag 1: Start eenvoudig

Schrijf op wat je vandaag eet en drinkt. Dit helpt je bewust te worden van je eetpatroon.

Dag 2: Snoepwissel

Kies één snackmoment en vervang je zoete snack door iets gezonds, zoals een stuk fruit, een handje noten of wat groenten met hummus.

Dag 3: Suiker in je drinken

Laat vandaag alle suikerhoudende dranken staan. Kies water, thee of koffie zonder suiker.

Dag 4: De helft minder

Halveer je portie snoep of koek. Als je normaal 2 koekjes neemt, neem er nu 1.

Dag 5: Snackplanning

Plan 1 snoepmoment per dag en houd je eraan. Kies bewust en geniet ervan.

Dag 6: Probeer alternatieven

Maak zelf gezonde snacks, zoals bananebrood zonder toegevoegde suiker of havermoutkoekjes.

Tips voor Succes!

Motivatie: Deel de challenge met vrienden en doe het samen.

Wees mild: Een minder goede dag? pak het de volgende dag weer op

Beloning: Geef jezelf een niet-eten-gerelateerde beloning (zoals een boek) aan het einde van de 20 dagen.

Week 2

Dag 7: Zoek de verborgen suiker

Lees de etiketten van wat je eet en ontdek hoeveel suiker erin zit. Probeer producten met minder suiker te kiezen.

Dag 8: Voorkom Snacktek

Eet een vullend, gezond ontbijt met vezels en eiwitten, zoals havermout of yoghurt met noten. Dit voorkomt trek in zoet later op de dag.

Dag 9: Water als wapen

Drink water wanneer je zin krijgt in een zoete snack. Vaak is trek eigenlijk dorst!

Dag 10: Snoepvrij dagje

Daag jezelf uit om vandaag helemaal geen snoep, koek of chocolade te eten.

Dag 11: Gezonde voorraad

Vervang de snoeppot met een schaal fruit, rauwkost of ongezouten noten. Als het binnen handbereik is, grijp je sneller naar iets gezonds.

Dag 12: Mindful snacken

Als je een zoete snack neemt, doe het dan zonder afleiding (zoals tv of telefoon). Neem kleine hapjes en geniet bewust.

Dag 13: Beperk impulsaankopen

Ga boodschappen doen met een lijstje en sla het snoepschap over.



Week 3

Dag 14: Meer bewegen

Maak een wandeling of doe 15 minuten een lichte workout als je trek hebt in snoep. Bewegen kan de behoefte aan suiker verminderen.

Dag 15: Voeg smaak toe

Vervang zoetigheid door natuurlijke smaakmakers, zoals kaneel in koffie of yoghurt, of munt in water.

Dag 16: Koop bewust

Koop een kleine portie van je favoriete zoete snack in plaats van een grote zak of pak.

Dag 17: Snack-stop na het eten

Eet na je avondmaaltijd niets meer. Maak een kop thee of poets je tanden om snoepdrang te voorkomen.

Dag 18: Zoet zonder suiker

Maak zelf snacks zoals fruitwaterijsjes of een smoothie zonder toegevoegde suiker.

Dag 19: Uitdagingsdag

Probeer een volledige dag zonder toegevoegde suikers te eten. Gebruik groenten, fruit en kruiden als smaakmakers.

Dag 20: Reflecteer en beloof jezelf iets

Hoe voel je je na 20 dagen? Kies 1 gezonde gewoonte die je wilt vasthouden, zoals snoepen beperken tot 1x per week of altijd gezonde snacks in huis hebben.

www.hetbrughuis.nl

