

Zo zeg je 'nee' tegen ongezond voedsel – 4 tips



'Nee' is een kort en ongecompliceerd (ant)woord. Toch krijgen veel mensen het maar moeilijk over hun lippen. Dit is een vervelende gewoonte, vooral als het op eten aankomt. **Mensen lijken elkaar namelijk graag aan te sporen tot het eten van ongezond voedsel, en als je geen 'nee' zegt, gaat dat ten koste van je figuur.**

Waarschijnlijk sporen mensen elkaar aan om ongezond te eten, omdat gedeelde schuld gevoelsmatig minder zwaar weegt. Als je samen een broodje frikandel speciaal naar binnen werkt, kun je immers denken 'het is niet zo erg, want zij deed het ook'. Bovendien wordt het als gezellig gezien om gezamenlijk te snacken.

Als je op dieet bent, kan het echter funest zijn voor je goede voornemens als collega's, familieleden en/of vriendinnen je telkens aansporen om snoep, chips en gebak te eten. Een andere uitweg dan bruto 'nee' zeggen is er dan ook niet. **In dit artikel lees je daarom 4 doeltreffende tips om ongezond voedsel te weigeren...**

Tip 1: Wees eerlijk

Zeg simpelweg eerlijk dat je op dieet bent en dus geen taart eet. Krijg je opmerkingen als "Jij hoeft écht niet op dieet", "Jij afvallen!?" of "Ik ben veel en veel zwaarder dan jij!", zeg dan dat je gezond probeert te eten omdat je de laatste tijd niet zo lekker in je vel zit. Er zijn maar weinig mensen die je dan nog durven aan te sporen tot het eten van suikerrijke taart.

Tip 2: Stel het uit

Mensen proberen elkaar doorgaans aan te sporen tot het eten van iets ongezonds op het moment dat ze dat zelf ook doen. **Het kan daarom zeer goed werken om te zeggen dat je nu geen honger hebt, maar misschien later op de dag een stukje taart neemt.** Niemand kan het je kwalijk nemen dat je even geen trek hebt, en men komt er doorgaans nooit meer op terug dat je nog een stuk taart moet eten.

Tip 3: Vraag of je het mee naar huis mag nemen

Indien iemand geen genoegen neemt met een simpele 'nee' of 'misschien later', vraag dan of je de lekkernij mee naar huis mag nemen. **Eenmaal thuis aangekomen kun je er wellicht een familielid blij mee maken (of de vogels)...** Gooi de taart desnoods gewoon weg.

Tip 4: NEE!

Probeer ook eens gewoon 'Nee (bedankt)' te zeggen zonder verdere verklaring. **Je hoeft je immers niet te verantwoorden voor wat je wel of niet eet.** Spreek de ander er desnoods aan op zijn of haar bemoeienis en meldt dat je het vervelend vindt als jouw nee niet simpelweg wordt geaccepteerd.

Vind jij het moeilijk om ongezond voedsel te weigeren en heb jij nog tips? Laat het ons weten



***Richelle
Beauty Vision***

Santa Cruz 111-B

Tel: 5851071 & 5851073

WWW.BEAUTY-VISION.NET

Skin Care & Weight loss Center