



# Voeding

## Interventies

- Zet altijd een fles water op tafel
- Kook een dagje voor jezelf, met 1 stuk groente naar keuze
- Een schepje suiker minder in de thee of koffie
- Zoek een even lekkere vervanging voor iets ongezonds: Zoals ongezouten noten in plaats van chips, of een glaasje citroenwater in plaats van frisdrank
- Gun jezelf 1 ongezond product per dag
- Welk fruit vind je lekker? Haal het in huis!
- Maak een keer eten voor meerdere dagen
- Eet één dag in de week geen dierlijke producten