

Vijf kleine gewoontes die je wél kan handhaven

Een goed begin is het halve werk: ruil je slechte gewoontes in voor deze vijf haalbare stappen. Ze maken samen de ideale start naar een gezonde levensstijl. Laat je bovendien extra inspireren door onze heerlijke recepten!

1 Begin je dag met minder suikers



Goed begonnen, half gewonnen? Begin je dag met een suikervrije Alpro drink op basis van soja, amandel of haver. Wist je dat je 525 suikerklontjes minder consumeert per jaar als je elke dag voor een suikervrije ontbijtdrink kiest? **

2 Tijdsgebrek hoeft een gezond ontbijt niet in de weg te staan



We hoeven je niet te vertellen dat een volwaardig ontbijt de beste manier is om je dag goed te beginnen. Wanneer je 's morgens wakker wordt, staat je energiepeil op een laag pitje.

Toch maken steeds minder Belgen tijd voor het ontbijt. Wie meer beweging in zijn ochtendroutine wil inlassen, heeft des te meer baat bij een stevig ontbijt om een energiedip tijdens het sporten te vermijden.

Nafi's ontbijttip? 'Ga voor een plantaardig alternatief voor yoghurt met granola en vers fruit. Overheerlijk en klaar in een handomdraai.' Complexe koolhydraten zoals havermout, muesli of vezelrijk fruit gecombineerd met een eiwitbron zoals Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt vormen samen een ideale tandem.

3 Eet één dag per week plantaardig



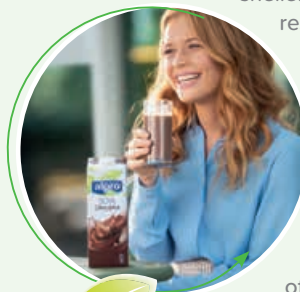
Vandaag vinden de meeste Belgen het best haalbaar om één dag per week plantaardig te eten. Mooi meegenomen: deze kleine stap heeft een positieve impact op je gezondheid én op onze planeet. Door één dag per week plantaardig te eten, bespaar je maar liefst 1.500 liter water, oftewel vijftien douchebeurten.

4 Kiezen is niet altijd verliezen: laat je gidsen door de kleuren van de Nutri-Score

Ingrediënten met een groene Nutri-Score helpen je in een vingerknip op weg naar een gezonder en evenwichtiger voedingspatroon. Wist je dat meer dan 90% van het Alpro-gamma prat gaat op Nutri-Score A of B? Voortaan weet je dus in één oogopslag of een product binnen een gezonde en evenwichtige voeding past. Kan het nog gemakkelijker?



5 Zondag, sportdag



Op zondag komen de meeste Belgen sneller aan sporten toe dan de rest van de week. Wie sporten toch een te grote stap vindt, gaat op wandel of maakt een uitstapje met de fiets. Na de inspanning kan je best je vocht- en suikerbalans herstellen door bijvoorbeeld fruit te eten, water te drinken of een soja chocodrink te drinken. De Alpro soya Choco Drink bevat namelijk koolhydraten en eiwitten en bovendien smaakt hij nog eens overheerlijk.