

De waarheid over wilskracht

Stel: er is nog een stuk pizza over van gisteren en je neemt je voor om het niet op te eten. Natuurlijk kun je hierbij beroep doen op je wilskracht, maar het kost steeds meer moeite om het stuk pizza te weerstaan. Waarom? Studies tonen aan dat onze wilskracht na verloop van tijd op raakt, waardoor het maken van gezondere keuzes uitdagender wordt.

DIT KAN JE DOEN

Probeer een of twee strategieën uit onderstaande lijst om het nemen van gezondere beslissingen makkelijker te maken, zodat je het niet alleen op wilskracht hoeft te doen.

1

Stel richtlijnen op.

Door van tevoren te besluiten hoe je in een bepaalde situatie gaat handelen, hoef je geen energie te steken in het overwegen van andere opties. Neem je voor om bij elke maaltijd groenten of fruit te eten, of neem een route naar huis die niet langs de bakker gaat. Zorg ervoor dat de richtlijn ook echt haalbaar is!

2

Pas je omgeving aan.

Iets zien, horen of ruiken kan je handelingen beïnvloeden, dus richt je omgeving zo in dat je zo min mogelijk keuzes hoeft te maken. Als je door het zien van de koektrommel op het aanrecht steeds twijfelt of je een koekje zal nemen, zet de trommel dan in een kastje waar je er niet zo makkelijk bij kunt.

3

Maak “minder gezonde keuzes” moeilijker.

Hoe moeilijker iets is, hoe minder makkelijk je het zal doen. Leg de afstandsbediening in een lade, zo kan je even nadenken of je voor de tv wilt hangen. Of steek de restjes taart van een feestje in de diepvriezer. Je zal dan minder geneigd zijn om ze de dag erna op te eten. Creëer ook situaties waarin gezondere keuzes minder inspanning vereisen.

4

Bundel activiteiten.

Combineer de activiteiten die je wilt doen met de activiteiten die je moet doen. Luister naar je favoriete podcast (iets wat je wilt doen) terwijl je een avondwandeling maakt (iets wat je ‘moet’ doen). Daardoor heb je minder wilskracht nodig.



Nacho's met kip, avocado en limoen crème

Klaar in 45 minuten

Voor 6 personen

7 **6** **6** per persoon

- 280 g kipfilet, gegaard en in reepjes gesneden
- 225 g gezeefde tomaten
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl chilipoeder
- 1 snuffje cayennepeper
- 60 g zure room
- 1 el vers limoensap
- 60 g tortillachips
- 85 g 30+ kaas, geraspt
- 200 g salsa
- ½ avocado, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- ½ bosje lente-ui, in ringetjes
- 4 el ingelegde jalapeño, in ringetjes
- 1 handje koriander, fijngehakt

1. Breng in een kleine pan op middelhoog vuur de kip met de gezeefde tomaten, het komijnpoeder, het chilipoeder en de cayennepeper aan de kook.

2. Meng in een kleine kom de zure room met het limoensap en zet apart.

3. Zet de oven op de grillstand.

4. Verspreid de tortillachips over de bakplaat met bakpapier. Verdeel het kippengsel en de kaas erover. Zet 3 tot 4 minuten onder de grill, totdat de kaas is gesmolten.

5. Sprenkel de limoen crème en de salsa erover. Bestrooi met de avocado, de paprika, de lente-ui, de jalapeñoringetjes en de koriander. Serveer direct.

