

NO SOFTDRINKS

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Challenge Yourself

Intermediate

Inleiding:

Frisdrank bevat veel suiker en dus veel calorieën. Het drinken van veel frisdrank vergroot de kans op overgewicht en diabetes type 2. Bovendien zijn de zuren in frisdrank slecht voor het gebit. Ondanks het altijd wel kan smaken, is het soms beter om sterk te zijn en een glaasje water te nemen

De hoge Gezondheidsraad schrijft voor om maximum 50 gram suiker per dag eten en het liefst maar 25 gram. Deze limiet wordt in een gewoon eetpatroon al vrij snel bereik. In veel gevallen wordt die grens ruim overschreden

Gewone frisdrank levert ongeveer 100 kilocalorieën per glas (250 ml). Dat komt neer op ongeveer 6,5 suikerklontje. Als je veel frisdrank drinkt, nemen de kcal snel toe. Het effect van geen frisdrank te drinken zal dan ook snel een effect nemen op je gezondheid en je gewicht.

Maar wat met zero-producten? Cola zero bijvoorbeeld bevat amper calorieën. Wanneer je een glas leeg drinkt krijg je minder dan één calorie binnen. Dat de zero variant geen suiker bevat is onjuist. Dit zijn echter suikers in de vorm van een zoetstof, Aspartaam genoemd. En ook zoetstoffen zijn helaas niet gezond. Maar wanneer je een dieet volgt zijn de zero varianten een uitstekende keuze als je graag wat frisdrank wilt als smaak. Maar onthoud dat voor een gezonde levensstijl, is het het beste om gewoon water te drinken.

Challenge Yourself

Intermediate

Conclusie:

Frisdrank is een slechte keuze. Maar de zero-versies zijn zeker een goede vervangen voor de mensen die niet zonder de smaak kunnen van een glas cola of ice-tea. Maar voor deze challenge gaan we all the way en gaan we frisdrank uit de weg.

De challenge bevat dus:

- Geen frisdrank. Dit betekend ook de zero-versies vermijden.
- Probeer ook de inname van alcohol te vermijden. Ondanks de challenge enkel frisdrank bevat zorgt alcohol voor een hoge kcal innamen en verder remt alcohol je vet verbranding tegen.

Veel succes toegewenst! En moest de “intermediate” challenge te zwaar zijn is het mogelijk om een makkelijkere versie te proberen zoals de versie waar de weekends cheat-days zijn.