

GRIP OP KOOLHYDRATEN: **VAN EETLUST NAAR EETRUST!**

Ellen:

Weet je wat ik een van de heerlijkste dingen van GOK vind? Nauwelijks honger hebben. Ik had vandaag de hele dag cursus en daarbij zou een lunch zijn. Vanmorgen heb ik niets gegeten, want ik had totaal geen trek en dacht: ach, er zit toch een lunch bij. Nou niet dus. Alleen een glaasje water was er tot onze beschikking. En nu ben ik aan het koken, heb nog altijd niets gegeten, maar kan ook niet zeggen dat ik reuzehonger heb. Heerlijk: eetrust!

Joke:

Dat herken ik. Ik ben er ook zo blij mee! In het GOK-begin was ik nog wel van extra dingetjes meenemen, want je weet maar nooit. Inmiddels kan ik, als het echt moet, makkelijk zes tot acht uur zonder eten. Dan doe ik zwaar lichamelijk werk en ga met de fiets. Bizar hè?

Sylvia:

Heerlijk is dat, hè? Ik was een boterhammen-met-kaasjunk. Altijd rammelen van de honger om zes uur 's avonds. Nu geen enkel probleem als het avondeten een uur later is.