### Do’s en Don’ts

### voor je lijn op vakantie

DO’s

### 1 Goede voornemens

* **Maak afspraken met jezelf**. Je kunt jezelf bijvoorbeeld beloven dat je maximaal 1 glaasje wijn per dag drinkt en maximaal 3 ijsjes op vakantie.

### 2 onderweg

* **Voor onderweg kun je zelf** lekkere **sandwiches of wraps** met groenten zoals avocado, tomaat, komkommer, humus, of banaan met pindakaas, schijfjes appel etc. maken..
* Neem voldoende **vers en/of gedroogd fruit en noten** mee als tussendoortje

### 3 het ontbijt

* Koop zelf fruit en begin de dag eens met een flinke portie fruit, daar voel je je lekker bij en je hebt meteen je dagbehoefte aan fruit al binnen.
* Krijg je een ontbijt aan tafel voorgeschoteld vraag dan om een flinke bak fruit en granen of volkoren brood met tomaat, komkommer, ei of pindakaas als beleg.

### 4 Tussendoortjes

* Om te voorkomen dat je tussendoor verleid wordt door gebak, koekjes etc. Neem altijd voldoende fruit, ongezouten noten of gedroogde vruchten mee.

### 5 uit eten

* **Oriënteer je van te voren op restaurants** waarvan je weet dat je ook gezonde alternatieven hebben, zodat je meer keus hebt.
* Zorg dat je vooral groente eet en eet daar voldoende van.
* Eet meer vis dan vlees.
* Neem 2 voorgerechten of een voorgerecht en een bijgerecht
* Neem een soepje of salade vooraf of erbij, zodat je goed verzadigd bent
* Wil je toch iets toe, neem een ijskoffie of een bakje vruchten

### 6 bij de borrel

* Alcohol bevat ook calorieën, dus drink met mate
* Bestel er altijd een karaf water bij
* Eet er eventueel een kleinigheidje bij voor de suikerspiegel (olijfjes, klein handje nootjes etc)

### 7 water drinken

* **Drink veel schoon water**, zeker als het warm is. Neem altijd flessen mee
* Als je veel transpireert let dan wel op dat je zout aanvult.

### 8 bewegen

* **Beweeg dagelijks op vakantie** – zoals lopen, fietsen of zwemmen
* **’s ochtends voor het ontbijt even zwemmen**

DON’TS

### 1 onderweg

* Bij de benzinepomp snacks en snoep halen
* Te lang wachten met eten waardoor suikerspiegel te laag wordt. Gevolgen kunnen zijn irritatie, minder alert zijn en meer risico op snaaien.
* De snoeppot ronddelen

### 2 Het ontbijt

* Je tegoed doen aan alle verleidingen zoals croissants, muffins,taartjes, gebakken eieren met spek, vleeswaar en vette kazen
* Vooral in *landen rondom de Middellandse zee* eten ze nauwelijks ontbijt of het is vooral heel vet en heel zoet. Allebei geen optie.
* Ook het traditionele *Engelse ontbijt* is geen optie (vet en zout) en het continentale alternatief al evenmin (toast van witbrood met marmelade).

### 3 tussendoortjes

* De koekjes bij de koffie eten
* Gebak bij de koffie nemen
* Vette snacks eten zoals gefrituurde borrelhappen

### 4 uit eten

* Vet eten zoals in olie gedrenkte gerechten of sauzen. Vraag de bediening of ze weinig olie willen gebruiken.
* Je maag vullen met brood - vult wel, maar voedt niet.
* Je tegoed doen aan vette en zoete desserts
* Wil je toch een ijsje, weet dan dat ijs veel suiker bevat. Een waterijsje bevat ook veel suiker, maar minder vet en bevat minder calorieën.

### 5 Bij de borrel

* Vette dingen eten zoals chips, borrelnoten met krokante laagjes, gefrituurde dingen
* Te veel glazen wijn of bier drinken
* Likeurtjes drinken (veel calorieën, veel alcohol en veel suiker)

### 6 Water vergeten

* Te weinig water drinken kan voor uitdroging zorgen.
* Het kan ook maken dat je meer gaat eten, omdat je dorst kunt verwarren met honger

### 7 teveel stil zitten

* De hele dag op een strandbedje liggen

*Fijne vakantie!*