

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, ongezoeten 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 snoepot 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 borrelhapen

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!