



Vakantie

TIPS VOOR EEN
ONBEZORGDE VAKANTIE

Gezond genieten

Eindelijk is het zover! Je welverdiende vakantie staat voor de deur. Ga jij naar het buitenland of blijf je in eigen land? Waar je ook heen gaat, op je vakantiebestemming is het allemaal net even wat lastiger om je goed aan het PS. food & lifestyle programma te houden.

Met deze tips kom jij zeker je vakantie goed door, zodat jij maar aan één ding hoeft te denken en dat is: **genieten!**



Ik ga op vakantie en ik neem mee...

Zorg dat je goed voorbereid bent als je de trip richting de zon gaat maken. Het is natuurlijk net allemaal anders dan thuis en zodra je de auto instapt zit je in de vakantiestemming. Na een x aantal kilometers komen de verleidingen al om de hoek kijken bij de eerste tankbeurt: een wegrestaurant vol met calorierijke broodjes, croissantjes, appelflappen, Snickers etc.

Maar jij laat je niet verleiden. Samen met jouw PS. food & lifestyle coach ben je namelijk goed voorbereid. Je hebt voor jezelf (en gezin of reisgezelschap) het nodige meegenomen. Het is natuurlijk niet fijn als de rest wel uitgebreid gaat lunchen en zich te goed doet aan allerlei koolhydraatrijke lekkernijen, want de verleiding is dan een stuk lastiger te weerstaan.



Tips voor onderweg

Eten

Neem voor jezelf een lekkere en verantwoorde PS. food & lifestyle lunch mee. Bijvoorbeeld een Mediterraan broodje met zuivelspread, een croissant met PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta of het sesam lijnzaadbrood met smeerkaas.

Komkommer, tomaat, (groene) paprika en radijsjes zijn handige groentes om mee te nemen voor onderweg. Je zou eventueel een salade kunnen meenemen in de PS. food & lifestyle saladebak of lunchpot.

Als tussendoortje is het handig om wat PS. food & lifestyle snacks mee te nemen die je onderweg kunt eten. Dranken zijn ook een ideaal tussendoortje. Kies dan voor de ready-to-go dranken, zodat je geen shaker nodig hebt. Lekkere tussendoortjes voor onderweg zijn: repen, koeken, wafels en zoete of hartige snacks.



Drinken

Neem een aantal grote flessen water mee, zodat je altijd wat te drinken bij de hand hebt. Voeg eventueel aan één van deze flessen wat citroen, munt of komkommer toe als je even zin hebt in een ander smaakje.

Een zwart kopje koffie of een lekker kopje thee kan natuurlijk altijd onderweg. Voor degene die in fase 1 zitten: let op dat je geen theesmaakjes met fruit, zoethout of sterrenmunt kiest. Rooibos, groene, zwarte of witte thee is altijd een goede keuze.



Checklist

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> PS. food & lifestyle producten | <input type="checkbox"/> Dit e-book |
| <input type="checkbox"/> Shakebeker | <input type="checkbox"/> En natuurlijk al je overige spullen |
| <input type="checkbox"/> Fasekaart | (kleding, schoenen, toilettas etc.) |

Ga je op vakantie met het vliegtuig?

Je mag de producten van PS. food & lifestyle gewoon meenemen in de ruimbagage en ook in de handbagage, zolang je je maar houdt aan de voorwaarden (vloeistoffen etc.). Sommige vliegmaatschappijen vragen om een dieetverklaring. Deze verklaring kun je laten invullen door je coach en meenemen op vakantie. Daarnaast moet de Douane kunnen controleren welke ingrediënten er in de producten zitten. Neem dus de doosjes mee. Om ruimte te besparen kun je ze plat in je koffer doen.

Vlieg je buiten de EU? Dan moet je etenswaren vaak aangeven en daar misschien invoerbelasting over betalen. Bijvoorbeeld in Amerika. Ons advies is om voor de zekerheid even contact op te nemen met je vliegmaatschappij, dan weet je het 100% zeker.



Checklist

- Dieetverklaring voor de Douane (aan te vragen bij je coach)
- Doosjes plat in de koffer doen

Tips tijdens je vakantie

Maak een keuze uit de volgende producten:



**(Magere) kwark
of yoghurt**



**Gekookt/gebakken
ei, roerei**



**Rauwkost en
groentes**



Mager vlees en vleeswaren

bijvoorbeeld biefstuk, varkenshaas, kalfslap met groente of een salade met kip of kalkoenfilet



Vis, schaal- en schelpdieren

bijvoorbeeld een salade met tonijn, een stuk witvis met groentes of scampi's met groentes of salade

Zit je op een camping of in een huisje?

- Steek dan lekker de barbecue aan. Kies voor kipfilet, rund of vis met gegrilde groentes of een salade.
- Bereid een maaltijd met PS. food & lifestyle pasta en rijst. Kijk op de website of neem je PS. food & lifestyle kookboek mee ter inspiratie.
- Heb je ook een vriezer? Maak een lekker koud ijsje van de PS. food & lifestyle koude drank, smoothies of ready to go producten.



Overige adviezen:

1. Vermijd alcohol en drink voldoende water. Voeg komkommer en munt toe voor een lekkere frisse smaak.
2. Drink koffie, thee of water.
3. Niets is zo verleidelijk als een buffet. Vaak zijn je ogen groter dan je maag. Luister goed naar je honger-gevoel, anders is de kans groot dat je alleen nog maar eet omdat het allemaal zo lekker is.
4. Loop bij het ontbijt de versgebakken broodjes, pannenkoeken en gebakjes voorbij en kies voor magere kwark of naturel yoghurt, rauwkost, vleeswaren en eieren.
5. Salades passen goed in het PS. food & lifestyle programma. Neem alleen geen croutons en vraag olie en azijn in plaats van dressing.
6. Ook toetjes zijn een grote verleider op het menu. Ben jij dol op zoet? Zorg dat je voldoende van jouw favoriete zoete PS. food & lifestyle snacks meeneemt zodat ook jij iets lekkers kunt nemen na de maaltijd zonder de fout in te gaan.
7. Neem voor de luie stranddagen de PS. food & lifestyle ready-to-go flesjes, zakjes chips of repen mee.



Blijf lekker bewegen

Ga de prachtige omgeving op je vakantie adres verkennen. Je kunt natuurlijk een auto huren om de boel te verkennen, maar je ziet pas echt veel op de fiets of te voet.

De leukste bonus van het bewegen is nog wel dat je extra calorieën verbrandt. Je blijft ook makkelijker en beter in ketose tijdens het PS. food & lifestyle programma. Heerlijk wandelen over het strand met de zonsondergang of naar dat pittoreske dorpje op jullie gehuurde fietsen. In de vroege ochtend lekker baantjes trekken in het zwembad als het nog niet zo druk is. Goed te doen toch?



Wandelen

Neem goede schoenen mee en verken de omgeving te voet. Loop naar het strand of dat dorpje verderop, wie weet wat voor een mooie dingen je onderweg allemaal tegenkomt. Voor de echte fanatiekelingen zijn er ook genoeg wandelvakanties te boeken.

Joggen

Doe je hardloopschoenen in je koffer en ga af en toe eens een heerlijk rondje rennen. Zie het niet als een moetje, maar als een mooie gelegenheid om wat van de omgeving te zien en toch je conditie op peil te houden op vakantie. En wie beweegt wordt sneller bruin en dat is ook niet verkeerd, toch? Na het hardlopen neem je een lekkere koude douche en je voelt je weer als herboren.



Dit verbrand je gemiddeld op basis van een gewicht van 75 kilo:

WANDELEN



Per minuut

5 kcal

Een uur

300 kcal

Dan heb je toch maar weer mooi die Spaanse gazpacho en de pinchos Morunos verbrandt.

JOGGEN



Per minuut

10 kcal

Half uur

300 kcal

Staat ongeveer gelijk aan een portie Griekse salade met een spies souvlaki.

Fietsen

Een mooie stad zoals Barcelona of Berlijn verken je op de fiets. Je kunt makkelijk van hotspot naar hotspot verplaatsen in een relatief korte tijd.

Ook als je een langere vakantie hebt geboekt kun je een keer een fietstochtje maken. Je komt op deze manier ook sneller op mooie plekjes waar je met de auto niet snel of makkelijk komt.

Zwemmen

Is jouw bestemming een lekker warm land? Dan is er eigenlijk altijd wel een zwembad in de buurt. Ga vanaf je handdoekje regelmatig even een paar baantjes trekken, dat zorgt naast extra beweging ook voor lekker wat afkoeling. Of, als je ervan houdt, is er natuurlijk ook de zee. Die leent zich in een mooi gebied ook perfect om te snorkelen of misschien wel te duiken.



Dit verbrand je gemiddeld op basis van een gewicht van 75 kilo:

FIETSEN



Per minuut
8,5 kcal

Een uur
510 kcal

ZWEMMEN



Per minuut
10 kcal

10 minuten
100 kcal

Hiermee heb je lekker je ontbijt van gebakken eitjes, je PS. food & lifestyle reep intense chocolade als tussendoortje en je biefstuk bij het diner verbrandt.

En daarmee is die PS. food & lifestyle aardbeien smoothie, die je mee naar het strand had genomen, alweer verbrandt.

En verder

Er is altijd wel iemand in voor een potje badminton of beachtennis. Wie heeft dat nu niet ooit eens gedaan op vakantie? Altijd leuk.

Ken je dat: lig je lekker te zonnen bij het zwembad, start ineens de muziek en staat er een groepje gebruikte, enthousiaste recreatiemensen al de eerste pasjes te doen voor het aquajoggen van 10.00 uur. Draai je niet nog een keer om, maar doe lekker mee!

En voor de echte gevorderden en waaghalzen is er natuurlijk ook: bergbeklimmen, kanoën, wildwater raften, surfen en survivallen. Durf jij?

Op veel campings en stranden staat er wel ergens een net om een balletje te gooien of te slaan. Trommel wat mensen op om tegen elkaar te spelen of organiseer een toernooitje (strand) volleybal of tennis.

Stop nog vlug even een bal in de propvolle auto, je zult zien dat die vaak van pas gaat komen. En jij doet natuurlijk mee met dat potje voetbal of basketbal met de kinderen.



*Vergeet vooral niet te genieten als je lekker lui op het strand ligt,
het is tenslotte vakantie.*