

GRATIS VAKANTIEGIDS

Vakantie zonder 5 kilo extra

Genieten zonder dieet. Zonder schuld gevoel. Zonder achteraf opnieuw te moeten beginnen.

Vakantie is er om van te genieten. Je hoeft geen calorieën te tellen aan het zwembad, geen dessert af te slaan en ook niet iedere ochtend een uur te sporten. Het verschil zit niet in perfect zijn. Het zit in een paar slimme gewoontes die je ook op vakantie kunt blijven doen.

1 BEGIN JE DAG MET EIWITTEN

Een croissantje mag absoluut. Maar combineer het met iets dat beter verzadigt: eieren, omelet, Griekse yoghurt, skyr, kwark, cottage cheese of een eiwitrijke shake/pannenkoek.

Eerst eiwitten, daarna genieten.

2 BOUW JE BORD SLIM OP

Maak het simpel op restaurant of aan het buffet: ongeveer ½ groenten of salade, ¼ eiwit en ¼ aardappelen, rijst, pasta, brood of iets waar je echt zin in hebt. Je hoeft niets af te wegen.

3 KIES WAT HET ÉCHT WAARD IS

Broodmandje, frieten, cocktails én dessert omdat het er allemaal staat? Kies liever bewust. Wil je die pasta? Neem ze. Droom je van dat dessert? Geniet ervan.

Niet alles hoeft tegelijk.

4 WANDEL NA HET ETEN

Loop naar het restaurant, wandel na het diner, zwem of ontdek je bestemming te voet. Een korte wandeling na een maaltijd is een makkelijke manier om actief te blijven.

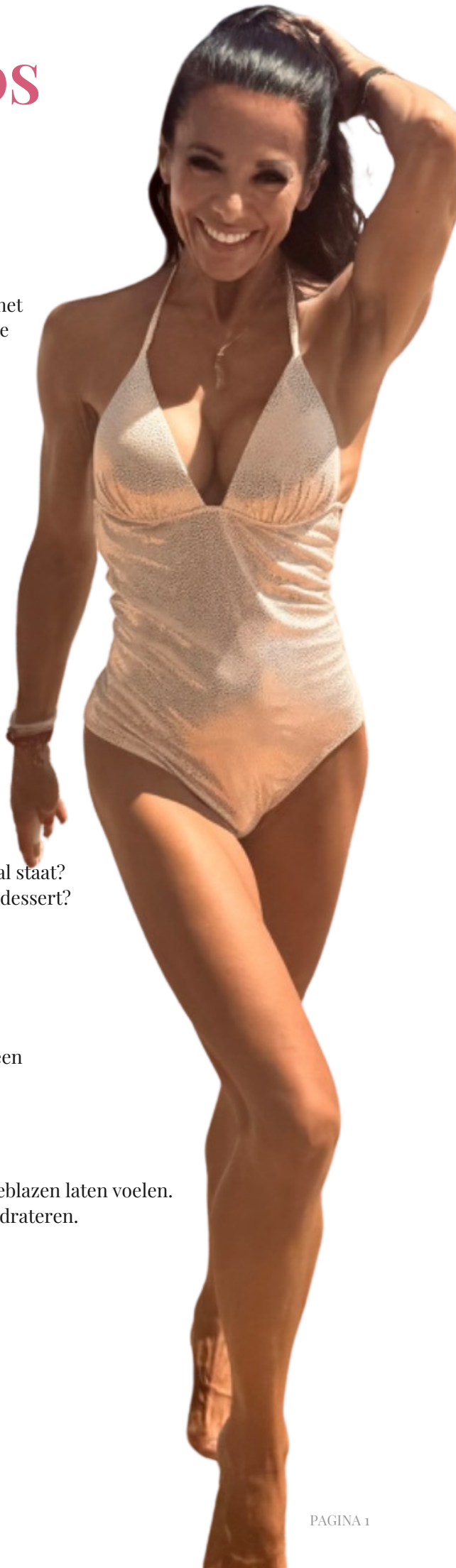
Vakantie hoeft geen pauze van beweging te zijn.

5 HYDRATEER DE HELE DAG

Warmte, vliegen, zout restauranteten en alcohol kunnen je opgeblazen laten voelen. Start met water, drink bij iedere maaltijd en blijf tussendoor hydrateren.

Drink je alcohol?

Wissel regelmatig af met water.



Geniet én behoud je structuur



- 6 PAS OP MET VLOEIBARE CALORIEËN**
Cocktails, sapjes en zoete koffies drinken makkelijk weg. Je hoeft ze niet te schrappen: **kies de drankjes die je echt wilt en wissel af met water, bruiswater, koffie, thee of een zero-drink.**
- 7 SLA GEEN MAALTIJDEN OVER OM 'TE SPAREN'**
De hele dag bijna niets eten voor een groot diner zorgt er vaak voor dat je uitgehongerd aankomt. **Eet overdag normaal en eiwitrijk. Je hoeft je avondeten niet te verdienen.**
- 8 ÉÉN UITGEBREIDE MAALTIJD IS GEEN MISLUKKING**
Heb je uitgebreid gegeten, wijn gedronken of dessert genomen? Prima. De volgende dag hoef je niet te vasten of extra cardio te doen als straf. Genoten? Volgende maaltijd gewoon weer normaal.
- 9 BESCHERM JE SLAAP**
Een paar late avonden horen bij vakantie. Maar slaapttekort kan je energie, herstel en eetlust beïnvloeden. Probeer dus ook rustmomenten te bewaren en niet iedere avond tot het uiterste te gaan.
- 10 PANIEKEER NIET VAN DE WEEGSCHAAL**
Na reizen, meer zout, meer koolhydraten, ander eten en eventueel alcohol kan je tijdelijk meer vocht vasthouden. Een hoger getal bij thuiskomst betekent dus **niet automatisch dezelfde toename in lichaamsvet**. Ga een paar dagen terug naar je normale routine.

MIJN SIMPELE CHECKLIST

- ✓ Eiwitten bij iedere hoofdmaaltijd ✓ Dagelijks groenten/fruit
- ✓ Voldoende water ✓ Blijven wandelen en bewegen
- ✓ Kies bewust wat je écht lekker vindt ✓ Geen schuldgevoel
- ✓ Niet compenseren ✓ Volgende maaltijd gewoon weer normaal

WIL JE OOK THUIS MEER STRUCTUUR?

Mijn **FITPLAN - Glow & Strong** gaat verder dan vakantietips. Ik help je met een duidelijke structuur rond voeding, voldoende eiwitten, krachttraining en gewoontes die je echt kunt volhouden. Geen crashdieet. Wel werken aan een sterker, fitter en energiever lichaam zonder telkens opnieuw te moeten beginnen.

Stuur mij 'FITPLAN' als je wilt weten hoe het werkt.

