



VAKANTIE?

LIFEWELL TIPS & TRICKS



Wat als ik op vakantie ga?

Je weet door jouw LifeWell Traject inmiddels hoe je met alle verleidingen in je omgeving om kunt gaan en hebt, als het goed is, geleerd om bewuste keuzes te maken.

Maar wat nou als je op vakantie gaat? De verleiding naar een glaasje alcohol of dat lekkere ijsje wordt dan toch wel steeds groter. En op vakantie heb je eigenlijk ook niet zoveel zin om hier zoveel mee bezig te zijn en hier zo over na te denken. Maar ook vakantie is geen vrijbrief om alle boekjes te buiten te gaan en nergens bewust mee bezig te zijn.

- Hoe kun je op vakantie het beste omgaan met voeding?
- Hoe kun je zorgen dat je "niet weer terug bent bij af"?

Geen paniek! Wij geven je in dit e-book praktische tips & tricks, do's & dont's.

Algemene tips

Tip 1 Wees realistisch

Denk van tevoren realistisch na over jouw progressie tijdens je vakantie en maak een plan. Wellicht heb jij er ook vrede mee als je progressie wellicht even wat minder snel gaat, waardoor je wat meer ruimte hebt op vakantie. Wees niet te makkelijk, maar ook niet te streng voor jezelf.

Tip 2 Hanteer de 80/20 regel

Vermijd stress en/of een schuldgevoel en leer je flexibel te zijn in het maken van je keuzes zonder dat jij je er achteraf druk hoeft te maken. Als de basis 80% bestaat uit verstandige voeding: zo puur en onbewerkt mogelijk en met name eiwit- en vetrijke producten (zoals in je LifeWell Traject), houd je nog 20% over voor een minder handige keuze (bijvoorbeeld alcohol of een lekker ijsje).

Tip 3 Beweeg in de buitenlucht

Hoe lekker is het om je omgeving te verkennen wandelend of met de fiets. Worden je cellen blij van!

Tip 4 Drink veel / voldoende water

Zorg dat je de hele dag door goed gehydrateerd blijft. Begin 's ochtends met twee glazen water en drink voor elke maaltijd een glas water. Alcohol zorgt voor minder energie. Probeer dit dus uit te stellen tot zo laat mogelijk op de dag. Vermijd ook suikerrijke cocktails en teveel fruitsappen en frisdranken.

Tip 5 Geniet !

Geniet en maak bewuste keuzes van wat je eet en drinkt. Keuzes maken betekent echt niet dat je niet op alles 'nee' hoeft te zeggen. Tel even tot 5 (of 10 ;-)) voordat je 'ja' zegt op een ijsje, wijntje, of gebakje. Heb je er écht zin in? Of neem je het omdat het vakantie is? En luister naar je lichaam.

Wat als ik op vakantie ga?



ONTBIJT

Tijdens je LifeWell Traject komt/kwam een ontbijtje met ei (als omelet, gekookt, gebakken, geklutst etc.) vaak voor. Over het algemeen, of je nu op de camping bent of in een hotel, behoort dit ontbijtje tot de mogelijkheden. Bak lekker een uitje mee of wat champignons en je hebt een super mooi en eiwitrijk ontbijt dat lang verzadigt.

Ook kun je kiezen voor kwark of Skyr met wat muesli (onze eigen muesli zou je kunnen meenemen) en wat fruit.



LUNCH

In ieder land hebben ze wel een eigen traditionele salade. Denk maar eens aan de heerlijke Griekse salades. Kies je voor een salade, neem dan een simpele dressing (bijvoorbeeld wat balsamicoazijn of olijfolie of kijk eens in de app onder 'LW1 dressings' voor een verantwoorde versie.

Een lekkere soep is ook een mooie optie met een geroosterd broodje erbij. Of misschien een smoothie met een handje noten. Of twee crackers met vleeswaren of een beleg dat in onze app staat.



DINER

Een hele fijne campingoptie is een BBQ met een lekker stukje vlees(ervanger) of vis. Maak daar een lekkere salade bij of lekkere groente-spiesen met bijvoorbeeld paprika, ui en champignons en een koolhydraatarme Belgische mayonaise.

Ook bij het uit eten gaan zijn de meest handige tips: wees matig met sausjes, beperk brood en kies voor OF een voorgerecht (bijvoorbeeld carpaccio of een soep) OF een nagerecht OF alleen een heerlijk hoofdgerecht en bewaar het nagerecht voor overdag als lekkere traktatie.



TUSSENDOORTJES

Tussendoortjes horen er, zeker op vakantie, vaak wel echt bij. Als de basis (80%) van jouw maaltijden uit nutriëntrijke producten bestaat (zie hierboven) die goed passen binnen de verdeling van jouw macronutriënten, zodat jij die volledige 20% nog over hebt om aan te vullen met producten die niet direct voor jou worden aanbevolen en die wellicht niet zo nutriëntrijk zijn.

Dan kun jij ook heerlijk genieten van een glaasje alcohol (of twee) en dat lekkere ijsje.

Handige tussendoortjes: een verse fruitsalade, waterijsjes, handje noten, eiwitreep, Stukje pure chocolade.....en kijk uiteraard in de app onder 'LW1 snack' voor ideeën.

GENIET

TOCH IETS TEVEEL VAKANTIE-KILO'S ERBIJ?
NO WORRIES, WIJ TREKKEN HET WEER RECHT
MET EEN LIFEWELL TRAJECT ;-)

