

10 Tips om niet (te veel) aan te komen op vakantie

1. Eet gezond voor je vertrekt:

Maak een gezonde, uitgebreide maaltijd voor je vertrekt en eet die op of neem die mee voor onderweg. Zo is de verleiding om een ongezonde snack in een tankstation of op de luchthaven te halen véél kleiner.

2. Zwemmen: Als je op vakantie gaat naar gebieden waar de temperaturen goed hoog zitten, is de kans groot dat je je vaak gaat verfrissen in de zee of in het zwembad. Probeer er dan een gewoonte van te maken om telkens enkele baantjes te zwemmen.

3. Neem sportkledij mee: Als je een sporttenue en sportschoenen bij hebt, zal je sneller geneigd zijn om daar effectief iets mee te doen. Je kan bijvoorbeeld op vakantie grote, stevige wandelingen gaan maken of misschien is er wel een fitness in je hotel/vlakbij.

4. Eet kleine porties (en neem gezonde snacks mee): Eet traag, geniet van je eten en schep niet te veel op. Drink ook voldoende voor, tijdens en na het eten. Als je na 20 minuten nog niet voldoende hebt, kan je nog bijhalen maar probeer dan vooral groenten te nemen. Wanneer je een lange daguitstap doet, probeer dan voldoende water en gezonde snacks mee te nemen (zoals bijvoorbeeld een appel en ongezoute nootjes).

5. Probeer alcohol te vermijden of drink na elk alcoholisch drankje 2 glazen water: Een glas alcohol tikt snel aan (gemiddeld 100 tot 200 kcal per glas). Vaak heb je na enkele glaasjes alcohol weer zin om wat te snacken. Probeer dus dat gevoel van 'tipsy' te zijn te voorkomen door na elk glas alcohol, twee glazen water te drinken. Zo zal je minder alcoholische drankjes nemen en ook minder geneigd zijn om nog aan de vette snackjes te zitten.

6. Gezond ontbijt: Start de dag goed met bijvoorbeeld havermout en fruit. Als je de dag al start met bijvoorbeeld koffiekoeken/croissants zal je de hele dag een futloos gevoel hebben en de drang naar andere zoetigheden enkel aanwakkeren.

7. Waterijsjes: Wil je een verfrissend snackje tussendoor? Een waterijsje is zeker een goede oplossing want het bevat gemiddeld slechts 50 kcal.

8. Genieten (maar of of en niet enen): Probeer dagelijks te genieten, maar kies wel elke dag één ding. Als je bijvoorbeeld vanavond pizza eet, vermijd dan eerder die dame blanche in de middagpauze.

9. Drink veel water: Drink minstens 1,5 liter water. Het helpt het hongergevoel te onderdrukken en bovendien stimuleert het de vetverbranding.

10. Richtlijnen bij het uit eten gaan:

- Laat het mandje brood staan;
- Neem maximaal 1 glas wijn en drink verder veel water;
- Neem als voorgerecht een salade of een ander gerecht met groente, vis of schelp- en schaaldieren;
- Bestel als hoofdgerecht bij voorkeur gegrilde vis, kip, kalkoen, schelp- of schaaldieren of een vegetarisch gerecht. Pas op met pizza's en hamburgers en dergelijke. Hier krijg je geen voedingsstoffen en energie van...
- Bestel extra groente bij en neem niet elke dag frites of rijst. Vraag of ze de saus apart serveren, dan kan je doseren hoeveel saus je wil.
- Sla je dessert over, neem alleen een nagerecht als er echt iets heel lekkers op het menu staat en probeer het te beperken, want juist door suiker en alcohol vliegen ongemerkt de pondjes er weer aan.

