



VAKANTIE TIPS





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

Maar 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 als thuis en zodra je de auto instapt zit je al 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 en 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 'verboden' koolhydraatrijke lekkernijen, want de verleiding is dan een stuk lastiger te weerstaan.

TIPS voor onderweg

ETEN

- Zorg dat je voor de rest ook een lekkere lunch hebt ingepakt (of zij zorgen hier natuurlijk zelf voor). Voor jezelf heb je een lekkere, verantwoorde PS. food & lifestyle lunch bij je zoals een Mediterraan broodje met zuivelspread, een croissant met PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta of Sesam lijnzaadbrood met smeerkaas;
- Komkommer, tomaat, (groene) paprika en radijsjes zijn handige groentes om mee te nemen voor onderweg. Een salade zou je eventueel mee kunnen nemen in een goed afsluitbaar bakje of de PS. food & lifestyle lunchpot;
- Als tussendoortje is het handig om PS. food & lifestyle snacks mee te nemen die je onderweg kunt eten of drinken, zonder je shaker te gebruiken. Bijvoorbeeld de repen, koeken, wafels, hartige snacks en de dranken of smoothies ready-to-go;

DRINKEN

- Neem een aantal grote flessen water mee, zodat je altijd wat te drinken bij de hand hebt. Maak eventueel één van deze flessen van tevoren aan met PS. food & lifestyle water flavouring of voeg citroen, munt of komkommer toe aan je water 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

- ☐ PS. food & lifestyle producten
- ☐ Shakebeker
- ☐ Fasekaart
- ☐ Deze brochure
- ☐ Natuurlijk al je overige spullen (kleding, schoenen, toiletas etc.)

Ga je met het vliegtuig, hoe zit het dan met je **PS. FOOD & LIFESTYLE PRODUCTEN?**

Je mag de producten 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 voor tijdens je vakantie

Welke vakantiebestemming je ook hebt, met de volgende basisregels kom jij zeker je vakantie goed door. Neem je PS. food & lifestyle producten mee in je koffer en stel verder je maaltijd samen door een keuze te maken uit de volgende producten.

MAAK EEN KEUZE UIT DE VOLGENDE PRODUCTEN:

- (Magere) kwark of yoghurt
- Gekookt/gebakken ei, roerei
- 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
- Rauwkost en groentes

ZIT JE OP EEN CAMPING OF IN EEN HUIJSTE?

- Steek dan lekker de barbecue aan. Kies dan 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.

EN HOUD JE VERDER AAN HET VOLGENDE:

- Vermijd alcohol en drink voldoende water. Voeg komkommer en munt toe voor een lekkere frisse smaak
- Drink koffie, thee of water
- Niets is zo verleidelijk als een buffet. Vaak zijn je ogen groter dan je maag. Luister goed naar je hongergevoel anders is de kans groot dat je alleen nog maar eet omdat het allemaal zo lekker is
- Loop bij het ontbijt de versgebakken broodjes, pannenkoeken en gebakjes voorbij en kies voor magere kwark of naturel yoghurt, rauwkost, vleeswaren en eieren
- Salades passen goed in het PS. food & lifestyle programma. Neem alleen geen croutons en vraag olie en azijn in plaats van dressing
- 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
- Neem voor de luie stranddagen de PS. food & lifestyle ready-to-go flesjes, zakjes chips en repen mee





BEWEGING

Maak er gebruik van dat je in een prachtige omgeving op vakantie bent en ga het ook zien en ontdekken. Je kunt natuurlijk een auto huren om de boel te verkennen, maar je ziet pas echt veel op de fiets of te voet.

En de leukste bonus is misschien nog wel dat je een hoop 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. Of in de vroege ochtend lekker baantjes trekken in het zwembad als het nog niet zo druk is. Klinkt als best te doen, toch?



BEWEGING



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.

Met wandelen verbrand je ongeveer 5 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo en stevig door wandelen)

Dit verbrand je gemiddeld met een uur wandelen: 300 kcal. Dan heb je toch maar weer mooi die Spaanse gazpacho en de pinchos Morunos verbrand.

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? Smeer je wel goed in met een goede zonnebrand die bestand is tegen een paar zweetdruppels. Na het hardlopen neem je een lekkere koude douche en je voelt je weer als herboren.

Met joggen verbrand je ongeveer 10 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo)

Dit verbrand je met een half uurtje joggen: 300 kcal. Dit staat ongeveer gelijk aan een portie Griekse salade met een spies souvlaki.

BEWEGING



FIETSEN

Een mooie stad zoals Barcelona of Berlijn verken je op de fiets. Je kunt makkelijk van hotspot naar hotspot verplaatsen in 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 plekken waar je met de auto niet snel of makkelijk komt.

Met fietsen verbrand je ongeveer 8,5 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo en stevig door fietsen)

Dit verbrand je met een uurtje fietsen: 400 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 verbrand.

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 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.

Met zwemmen verbrand je ongeveer 10 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo en stevig door zwemmen)

Dus verbrand je met 10 minuutjes zwemmen: 100 kcal. En daarmee is die PS. food & lifestyle aardbeien smoothie, die je mee naar het strand had genomen, alweer verbrand.





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.

- 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.
- Ken je dat: lig je lekker te zonnen bij het zwembad, start ineens de muziek en staat er een groepje gebruiende, 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 survallen. Durf jij?

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