



5 TIGRA - VAKANTIETIPS

De (zomer)vakantie – tijd voor ontspanning – staat voor de deur. Dit is vaak ook het moment om je gezonde gewoonten te laten gaan. Een ander dagritme heeft invloed op je leefstijl, klopt! Toch wil je graag tijdens je vakantie en na de vakantie veel energie hebben, op gewicht blijven en je weerstand behouden.

- 1.0** Houd zoveel mogelijk je gebruikelijke eetpatroon aan. Blijf ontbijten, drink veel water. Eet niet vaker op een dag (**Eet niet de hele dag door**); je mond en maag zijn erg dankbaar met een paar uur rust.
- 2.0** Plan je eetmomenten zo goed mogelijk in en **maak eetwissels**. De ene keer een tomaat, dan komkommer. De ene keer vis, de andere keer kip. Voordeel van eetwissels? Je krijgt verschillende voedingsstoffen binnen en zo verzamelt je lichaam alles wat het nodig heeft.
- 3.0** **Ga goed voorbereid op pad**: neem naast broodjes, ook snackgroente, water, gemengde ongezouten noten en fruit mee voor onderweg.
- 4.0** **Plan elke dag een vorm van beweging** in, leuk, gezellig en je ziet meteen wat van de omgeving. Dagelijks bewegen zorgt voor energie, handig!
- 5.0** Als je kiest voor iets lekkers, proef dan echt. We hebben de neiging om snel te eten en vergeten vaak te proeven. **Kies je voor iets lekkers, ga ervoor zitten en geniet!** Hiermee creëer je bewustwording en leer je kiezen.

Zonder vaste structuur – blijkt het lastig om op gewicht te blijven of af te vallen - **De 5 TIGRA vakantietips** voor je op een rij:

Vakantiestress? Je hebt veel moeite gedaan om gezond(er) te worden, af te vallen en lekkerder in je vel te zitten. Zonde om dit tijdens de vakantie te laten sloeren!

Met deze vakantietips wensen we je een fijne zomer en geniet! Loop je ergens tegenaan, heb je behoefte aan (online) coaching?

Laat ons weten, we helpen graag!

Miranda de Graaf

Jolanda Abma

Leefstijlcoaches TIGRA

Heerenveen

- TIGRA werkt door –