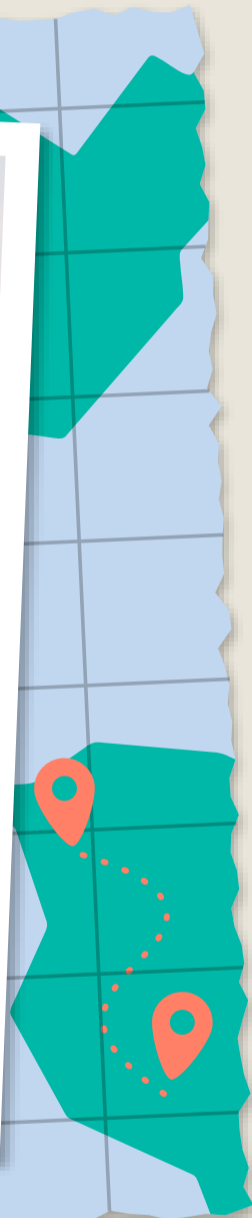




# Vakantie Guide



Check list

Tips & Tricks

Makkelijke recepten

Training schema

Motivatie



Vakantie tijd!

Zon, strand, mooie natuur, of misschien wel iets heel anders. Hoe je vakantie er ook uit gaat zien, genieten staat voorop!

Het lijkt er alleen vaak op dat dit automatisch betekent dat alle remmen los gaan. Natuurlijk kun je op reis best wat flexibeler zijn, het moet immers niet ten koste van je vakantie gaan. De gezonde lifestyle waar je je in het dagelijks leven zo goed bij voelt, hoeft echter niet volledig over boord gegooid te worden.

Met deze guide geven we je de handvatten die ervoor zorgen dat je goed voorbereid op vakantie gaat. Zo zit je ook na je vakantie lekker in je vel en pak je de draad weer makkelijk op!

By failing to prepare,  
you are preparing to fail.

- Benjamin Franklin

# CHECK LIST ✓

- Neem wandel/ sport schoenen mee en eventueel een fitnessmatje.
- Maak afspraken met jezelf (en houd je hieraan) hoe vaak wil je actief bewegen tijdens je vakantie?
- Bekijk de kook mogelijkheden en speel hierop in. is er een keuken of ben je beperkt tot een minibar?
- Verdiep je alvast in de omgeving. zoek bijvoorbeeld naar lekkere restaurants en food markets.
- Neem gezonde (travel) snacks mee. deze mogen meestal gewoon mee in je handbagage.
- Plan alvast een actieve dag in, ga bijvoorbeeld zwemmen, fietsen, snorkelen of hiken.
- Vergeet je supplementen niet! ook op vakantie vindt je lichaam vitamintjes fijn
- Zorg dat je goed gegeten hebt voordat je de deur uitgaat. met honger zul je vatbaarder zijn voor verleidingen.
- Neem deze guide mee en geniet!!

# Vacation calories don't count

Helaas gaat deze regel niet op. Ook op vakantie heeft ongezond eten en weinig bewegen gevolgen, en dat is zonde. Je hebt zo hard gewerkt om aan een gezonde leefstijl te werken. Gooi dus niet direct alles overboord.

Zoek een middenweg, er zijn allerlei kleine aanpassingen die je kunt maken zodat je tijdens het genieten de “schade” beperkt houdt.



Voor  
2 personen

Bereidingstijd  
10 min.

### INGREDIËNTEN

- 6 gedroogde vijgen
- 1 sinaasappel
- 2 volkoren boterhammen met zonnebloempitten
- 2 plukjes veldsla
- 20 g Becel Pure

### BEREIDING

1. Snijd de gedroogde vijgen in stukjes (verwijder eventueel de harde steeltjes).
2. Rasp een beetje van de sinaasappelschil.
3. Pel de sinaasappel en snijd er 2 plakken vanaf (gebruik de rest voor iets anders).
4. Pel de sinaasappel en snijd er 2 plakken vanaf (gebruik de rest voor iets anders).
5. Beleg met veldsla, plakken sinaasappel en de vijgen. Strooi daarna de sinaasappelrasp erover.

## WARMING UP

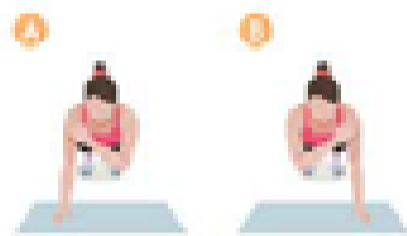
30 sec. armen zwaaien  
 30 sec. Jumping Jacks  
 30 sec. dribbelen op de plaats  
 30 sec. mini squats

## CIRCUIT RAINING

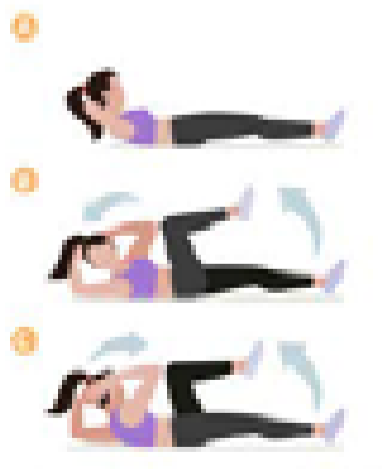
Stevig: 25 sec. per oefening/ 15 sec. rust  
 Pittig : 35 sec. per oefening/ 20 sec. rust  
 Zwaar, 45 sec. per oefening/ 25 sec. rust  
*Herhaal het circuit 4 keer*



Stap uit naar de zijkant.  
 (eerst 1 ronde rechts, daarna 1  
 ronde naar links)



Tik om en om je schouders aan.



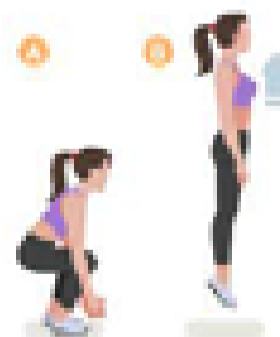
Beweeg om en om je elleboog  
 naar je tegenover gestelde knie.



Maak een push up. eventueel  
 met je knieën op de grond.



Trek je knie op en stap uit in lunge.  
 wissel na elke hertaling van been.



Tik de grond aan en spring omhoog.



Voor  
2 personen

Bereidingstijd  
15 min.

### INGREDIËNTEN

- 80 gr havermout
- 400 ml amandelrijstmelk
- (of andere magere melk)
- Handje gemengde noten
- 1tl kaneel
- 50 gr blauwe bessen
- 50 gr aardbeien
- 1 el cacao nibs
- 2 bananen

### BEREIDING

1. Snijd 1 van de 2 bananen in blokjes.
2. Doe de melk in een pan met de havermout en kaneel en laat het warm worden.
3. Wanneer het tegen koken aanzit doe je de banaan erbij. Zet het vuur laag en laat je het nog ongeveer 5 minuten doorkoken.
4. Doe de havermout in een kommetje en garneer met de rest van het fruit, noten, cacao nibs en kokosrasp.

## WARMING UP

30 sec. armen zwaaien  
 30 sec. Jumping Jacks  
 30 sec. dribbelen op de plaats  
 30 sec. mini squats

## CIRCUIT RAINING

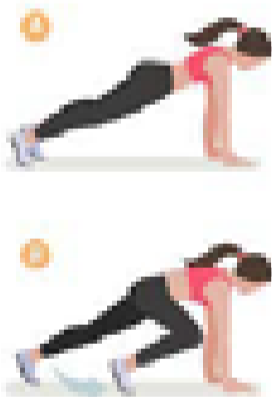
Stevig: 25 sec. per oefening/ 15 sec. rust  
 Pittig : 35 sec. per oefening/ 20 sec. rust  
 Zwaar, 45 sec. per oefening/ 25 sec. rust  
*Herhaal het circuit 4 keer*



Breng je heupen omhoog.  
 span hierbij de bilspier aan.



Tik om en om je benen op.



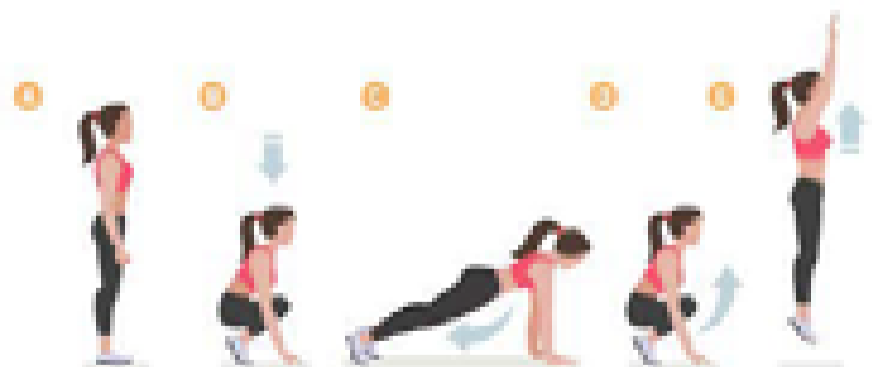
Trek om en om je knieën in.



Beweeg je knieën in een hoek van 90 graden terwijl je je bovenlichaam van de grond lift. Herhaal deze beweging.



Houd een schuine plank vast.  
 eventueel vanaf je knieën.



Maak een Burpee. eventueel zonder sprong.





Voor  
2 personen

Bereidingstijd  
10 min.

## INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 1 eetlepel (amandel)melk
- 1 klontje ongezouten roomboter ( plantaardig )
- 25 gr feta
- peper & zout
- 1 handje verse peterselie
- 0.5 avocado
- 1 el pesto
- 3 cherrytomaatjes

## BEREIDING

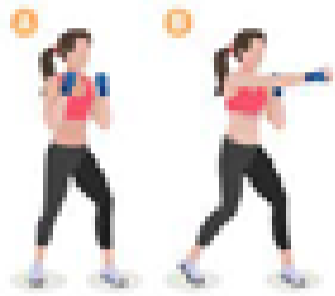
1. Hak de peterselie fijn.
2. Klop de eieren los met een garde samen met amandelmelk en een snuf peper en zout.
3. Verhit een koekenpan en laat daar de boter in smelten. Giet vervolgens het eimengsel erin. Ongeveer 1-2 minuten later strooi je hier de helft van de peterselie op. Bak de omelet aan beide kanten gaar.
4. Snijd ondertussen de avocado in reepjes en de tomaatjes doormidden.
5. Verdeel de pesto over de omelet en leg hierop de tomaatjes, avocado en de rest van de verse peterselie. Verkruimel de feta eroverheen.

## WARMING UP

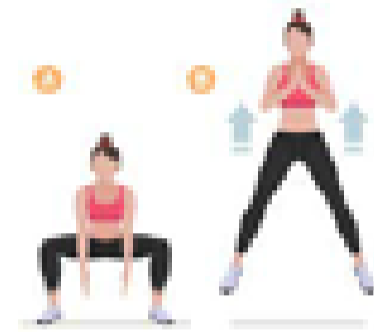
30 sec. armen zwaaien  
 30 sec. Jumping Jacks  
 30 sec. dribbelen op de plaats  
 30 sec. mini squats

## CIRCUIT RAINING

Stevig: 25 sec. per oefening/ 15 sec. rust  
 Pittig : 35 sec. per oefening/ 20 sec. rust  
 Zwaar, 45 sec. per oefening/ 25 sec. rust  
*Herhaal het circuit 4 keer*



Maak om en om stoten.  
 zo snel als je kunt.



Maak een squat en spring omhoog.  
 (eventueel zonder sprong)



Houd je voeten van  
 de grond en breng  
 om en om je knie  
 naar je borst.



Ga van een lage plank naar een  
 hoge plank en weer terug.  
 Wissel de arm af waarmee je  
 begint. (eventueel op je knieën)



Maak een hoge plank  
 en spring of stap  
 naar je handen.



Ga van een lage plank naar een  
 hoge plank en weer terug.  
 Wissel de arm af waarmee je  
 begint. (eventueel op je knieën) **8**



Voor  
2 personen

Bereidingstijd  
10 min.

### INGREDIËNTEN

- 1 rode ui
- 3 eetlepels olie
- 4 gekleurde (punt)paprika's (geel, rood, oranje)
- 4 tomaten
- 1 theelepel (gerookt) paprikapoeder
- 4 eieren
- verse platte peterselie

### BEREIDING

1. Snij de ui in ringen. Verhit de olie in een hapjespan of hoge koekenpan en fruit de ui een paar minuten op laag vuur.
2. Snij ondertussen de paprika's in ringen. Voeg toe aan de ui en bak 5 min. mee op laag vuur.
3. Snij de tomaten in blokje, voeg de tomatenblokjes toe en breng aan het pruttelen. Maak op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Laat de tomaten even kapotkoken. Breek de eieren boven de pan en roer niet meer. Laat de eieren in 6 min. met de deksel op de pan op laag vuur stollen.
4. Garneer met blaadjes peterselie