



Tips

VOOR CARNAVAL

Carnaval

HEERLIJK VERANTWOORD FEESTEN!

In het zuiden van het land staat carnaval alweer voor de deur. Tijdens carnaval gaan vaak vier dagen lang alle remmen los. Carnaval staat bekend om het feesten, de uitbundigheid en natuurlijk de optochten en mooie outfits die je overal voorbij ziet komen.

Volg jij het PS. food & lifestyle programma maar wil je carnaval écht niet missen? Gelukkig is dat geen probleem. Je moet wat meer opletten, maar dat betekent niet dat je geen leuke carnaval kunt hebben. Maar hoe pak je dit aan? Wij geven je een aantal tips om deze gezellige dagen met zo min mogelijk schade door te komen.



Een goede voorbereiding is het halve werk

Bereid de carnavalsdagen goed voor, door in de week daarvoor al boodschappen te gaan doen. Maak een lijstje met wat je allemaal nodig hebt voor komend weekend én een aantal dagen daarna. Neem je dagen door en bedenk per eetmoment of je thuis bent of niet en wat je dan zou willen eten.

Maak dus een (globale) planning en zorg ervoor dat je voldoende gezonde en geschikte voeding in huis hebt. Zo voorkom je dat je zwicht voor verleidingen en op deze manier kun je beter met moeilijke momenten omgaan.

Dit klinkt misschien als veel werk, maar het werkt wel echt. Plan dus de komende dagen ergens een half uurtje vrij om alvast je boodschappenlijstje te maken.

Voldoende voorraad in huis

Zorg ervoor dat je de PS. food & lifestyle producten die je wilt hebben tijdens carnaval, in huis hebt. Ben je tijdens carnaval veel buiten de deur? Dan is het handig om producten te kiezen die je makkelijk in je tas en/of outfit kunt stoppen en die geen bereiding nodig hebben. Denk aan:

- Verschillende repen
- Ready-to-go dranken en smoothies
- Hartige of zoete snacks

Wellicht moet je ook buiten de deur lunchen. Dan bieden de broodproducten een uitkomst. Denk aan een croissantje, meerzaden bolletje, sesam lijnzaad-brood of witbrood. Doe er je favoriete beleg op en neem wat snackgroente mee in een bakje of zakje.

Tip: zorg voor een leuke tas of rugzakje, bijpassend bij je outfit. Zo kun je jouw PS. food & lifestyle producten makkelijk meenemen.



Eten

Bodem leggen

Het is handig om 's ochtends alvast een goede bodem te leggen. Eet voordat je de deur uitgaat een PS. food & lifestyle maaltijd of twee gebakken eieren met lekker veel groenten.

Bereid de avondmaaltijd alvast voor

Doordat je al een (globale) planning hebt gemaakt weet je al een beetje waar je tijdens carnaval terecht gaat komen.

Gaan jullie met vrienden de optocht kijken en wonen jullie op de route? Stel dan voor of jouw clubje bij jullie komt kijken. Maak een lekkere pan soep, die ook geschikt is voor de fase die jij volgt. Daarnaast kun je bijvoorbeeld lekkere bolletjes maken met kipfilet, ossenworst, rosbief of een eitje. Voor jezelf kun je dan natuurlijk kiezen voor het PS. food & lifestyle meerzaden bolletje.



Avondeten buiten de deur

Ben je tijdens de avonduren op stap? Als je de mogelijkheid hebt, ga dan even snel thuis eten. Mits je natuurlijk dichtbij woont, anders is dit helaas niet te doen.

Mocht je de mogelijkheid hebben om wat mee te nemen in je tas, denk dan aan iets makkelijk als een wrap, sandwich of een blini. Wat cellofaan eromheen en deze kun je gemakkelijk in je tas stoppen.

Beland je toch in de snackbar na een dag polonaise en hossen? Vaak heb je dan ontzettende honger en wordt het echt moeilijk om de verleiding te weerstaan. Er zijn echter wel keuzes in de snackbar of shoarmatent waarmee je in ketose kunt blijven. Kies shoarma of gyros, een gehaktbal, gehaktstaaf of frikadel. Laat natuurlijk wel de friet en het broodje achterwege. Als je niet zonder saus kunt, kies dan voor een beetje mayonaise of knoflooksaus (maximaal 1 eetlepel), maar géén satésaus, ketchup, curry of andere rode saus. Rode sauzen bevatten namelijk over het algemeen veel meer koolhydraten dan witte sauzen.

Carnaval afsluiten

Heb je op de laatste dag nog energie om carnaval af te sluiten? Dan is tijdens het haringhappen zo'n visje een prima keuze als avondsnaak.

Drinken



Uiteraard is alcohol en het PS. food & lifestyle programma geen goede combinatie, maar verstandigere keuzes dan bier zijn er wel.

Als je de behoefte echt niet kunt weerstaan en je tevreden bent over je gewichtsverlies, dan kun je kiezen voor één alcoholisch drankje met zo min mogelijk koolhydraten. Een aantal van deze drankjes op een rij: prosecco, cava, champagne, witte droge wijn, wodka en Bacardi. Puur of in combinatie met light frisdrank of bruisend water.

Deze drankjes zorgen ervoor dat je tijdens het programma niet uit ketose, oftewel de vetverbranding, gaat. Zolang je het natuurlijk wel bij ééntje houdt.

Let op: alcohol levert wel extra calorieën en wordt in het lichaam gezien als een gifstof. Je vetverbranding zal daardoor langzamer gaan. Je lichaam wil namelijk eerst de alcohol verbranden en dit gaat vóór de vetverbranding.

Tevens is het handig om te onthouden dat alcohol gedurende een dieet veel harder aantikt, dus drink niet te veel! Houd het bij één glaasje en bestel daarnaast (bruisend) water of light frisdrank. Is bier voor jou onlosmakelijk verbonden met carnaval? Vraag de barman dan om een spa-vla. Dit is half bier, half bruisend water. Dat scheelt weer de helft.

Dansen

“Zak eens lekker door, zak eens lekker door....”. Dans en hos volop, want zo verbrand je die extra calorieën en alcohol zo snel mogelijk.

Stevig ontbijt

Heb je na een avondje stappen zin in een stevig ontbijt? Twee gebakken eieren met bijvoorbeeld champignons en tomaat is dan het ideale (anti-kater) ontbijt. Vind je dit iets te heftig in de ochtend? Denk dan aan de volgende frisse ontbijtjes:

- Een schaalje magere kwark met de PS. food & lifestyle muesli pure chocolade kokos
- De PS. food & lifestyle toast classic met roomkaas light, ¼ avocado en tomaat
- Zelfgemaakte eier- of zalmzalade op de PS. food & lifestyle croissant



Extra tips om goed voor jezelf te zorgen

Grote kans dat je carnavalsoutfit niet helemaal winterproof is, dus een verkoudheid of een griepje ligt op de loer. Zorg ervoor dat je extra vitamine C slikt om je weerstand te verhogen. Zorg er ook voor dat je voldoende slaapt, want een goede nachtrust is belangrijk voor het herstel van je lichaam. Probeer minimaal 7 uur te slapen, ook al is dit misschien een uitdaging ;)

