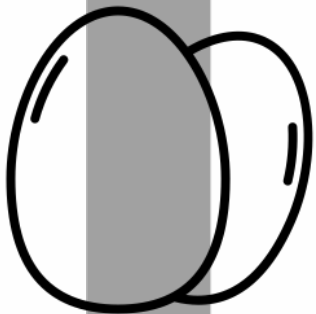


DEIN URLAUBSLEITFADEN

Auch im Urlaub richtig ernähren



FRÜHSTÜCK

Kommunikation ist das A und O, das Hotelpersonal und die Köche gehen gerne auf deine Wünsche ein, kommuniziere was in dein Essen darf.

Folgende Lebensmittel kannst Du täglich zum Frühstück essen:

- Eiklar mit **wenig** Fett (kein Rührei, da dies oft mit Sahne zubereitet wird)
- gekochte Eier
- Haferflocken mit Wasser und Proteinpulver (nimm Dir eine Tupperdose mit deinem Lieblings Proteinpulver mit zum Frühstück)
- halte Ausschau nach einer FIT-Ecke (dort findest du immer frisches Gemüse)



MITTAGESSEN

Zum Mittagessen solltest du dir das Buffet genau anschauen. Oft findest du auch hier eine FIT-Ecke, ansonsten gilt wie immer - Kommunikation.

Bei folgendem Essen, kannst Du zugreifen:

- gekochte Kartoffeln (sie besitzen ein hohes Volumen und haben kaum Kalorien)
- mageres Fleisch
- gekochte Eier
- Salate (ohne die fertigen Dressings - 1 EL Olivenöl mit Zitrone sind perfekt)

TIPP: mit frischem Gemüse kannst du deine Mahlzeiten voluminöser gestalten.



ABENDESSEN

Beim Abendessen verhält es sich ähnlich wie beim Mittagessen.

Solltest du mal ausgehen und à la carte essen, beachte Folgendes:

- Steak mit Ofenkartoffel **ohne Sourcream.**
- Hähnchen mit Reis und Gemüse
- Lachs mit Salat

WICHTIG: Lass die Finger von Saucen. Diese besitzen nur einen unnötig hohen Kalorien und Fettanteil.

DEIN URLAUBSLEITFADEN

Auch im Urlaub richtig ernähren



TO DOS

KOMMUNIKATION - Kommuniziere immer ab was in dein Essen kommt.

Folgende Dinge solltest du im Urlaub immer griffbereit haben:

Wasser

Proteinpulver

Reiswaffeln

Thunfisch im eigenen Saft

Nahrungsergänzungsmittel

(Diese werden bei der Kontrolle nicht entnommen und sind somit problemlos mitzuführen!)

SNACKS

Auch im Urlaub sind regelmäßige Mahlzeiten Frequenzen und viel Wasser trinken wichtig.

Folgende Snacks kannst Du zu dir nehmen:

gekochte Eier

Handvoll Nüsse

Reiswaffeln

1-2 Stücke Obst

BEHALTE DEIN ZIEL FÜR DEINE PERSÖNLICHE KÖRPERVERWANDLUNG FEST VOR AUGEN. DENN WER SEINEN FOKUS ZU 100PROZENT AUF EIN ZIEL LENKEN KANN, DER WIRD ES AUCH ERREICHEN.

DEIN TEAM VON KÖRPERVERWANDLUNG