



Jacqueline:
‘Wat er in een paar maanden bij komt, kan er niet in een week weer af’

Sabrina van Loy is sportinstructeur en gymlerares op een basisschool:

“Voor mij is het goed om mijn lichaam een paar weken rust te geven. De rest van het jaar sport ik veel, gemiddeld acht uur per week, dus even niks doen is dan heerlijk. Als ik na drie weken weer begin, doe ik dat niet op volle kracht, ook al heb ik een getraind lichaam. De eerste lessen doe ik het altijd rustig aan. Ik spring wat minder fanatiek mee en als ik oefeningen met gewichten doe, pak ik een paar kilo minder dan normaal. Belangrijk is dat je na een vakantie of rustperiode goed naar je lichaam luistert en je niet laat meeslepen door andere sporters om je heen. Doe wat je zelf aankunt, daarna kun je de uitdaging weer opzoeken. Om te voorkomen dat je te snel van start gaat en te veel gaat doen, kun je een sportschema laten opstellen door een sportinstructeur. Dan werk je onder begeleiding naar je oude niveau toe. Dat kan veel ellende, zoals spierpijn en blessures, voorkomen.”



Jacqueline Kuperus, sportdiëtiste en sportdeskundige:

“Zodra het warm wordt, gaan we anders leven, dus ook in de zomervakantie. We eten tussendoortjes die niet altijd even goed voor ons zijn en drinken meer. Logisch, want het is warm en we hebben dorst. Maar frisdranken én vruchtensappen bevatten beide wel veel suiker. Ook is eten in de vakantie een gezelligheidsfactor. 's Avonds tafelen we lang na met een glas rosé of een pilsje. Dat is ook een stuk aantrekkelijker als je weet dat de volgende dag het strand wacht en niet het kantoor. Op zich is er niks mis mee als je een keer een croissantje tussendoor eet of 's avonds een extra glaasje wijn neemt. Je moet alleen wel je grenzen kennen. Weet wanneer je lichaam genoeg heeft, want alles wat te veel binnenkomt wordt in vet opgeslagen. De grote boosdoener in de vakantie is eigenlijk de onregelmatigheid van ons eetpatroon. Niet werken, laat opstaan, minder bewegen; daar kom je uiteindelijk het meest van aan. Om de vakantie kilo's kwijt te raken is het daarom goed om meer regelmaat in de dagen te brengen. Dus drie maaltijden per dag en minder tussendoortjes. Een crashdieet lijkt misschien een oplossing voor het snel weer verliezen van de vakantie kilo's, maar geeft geen garantie voor een blijvend resultaat. Het is beter om je normale voedingspatroon bij te stellen. Houd je aan vijf of zes eetmomenten per dag, drink veel water en let op vet. Goede vetten die in vis, olie en noten zitten daargelaten, want die heeft je lichaam nodig. Leg de accenten op gezonde dingen, zoals fruit, yoghurt en rauwkost en zorg dat deze gezonde snacks voor het grijpen liggen. Dat maakt de verleiding om een stuk chocola te pakken, dat voor het grijpen ligt, kleiner. Maar met letten op wat je eet en drinkt alleen kom je er niet. Als je na de vakantie wilt afvallen is het misschien wel het belangrijkste dat je je realiseert dat wat er in een paar weken of maanden is bijgekomen er niet in één week af is.”

