



Carnaval tips

Ben jij aan het PowerSlimmen maar wil je Carnaval écht niet missen? Wij geven je een aantal tips om deze dagen met zo min mogelijk schade door te komen.

Eten

- Bodempje leggen? Eet vooraf een PowerSlim maaltijd of twee gebakken eieren met voldoende groenten.
- Ben je de deur al uit en is er niets anders dan een snackbar of shoarmatent voorhanden? Kies shoarma zonder broodje, een gehaktbal, gehaktstaaf of frikadel. Laat friet en brood achterwege. Als je niet zonder saus kunt kies dan mayonaise of knoflooksaus, maar géén ketchup, curry of andere rode saus.
- Heb je op woensdag nog energie om Carnaval af te sluiten? Dan is tijdens het haringhappen zo'n visje een prima keuze als avondsnack.



Drinken

- Uiteraard is alcohol en PowerSlim 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 cola light.
- Deze drankjes zorgen ervoor dat je bij een koolhydraatarm dieet als PowerSlim niet uit ketose oftewel vetverbranding gaat, zolang je het wel bij ééntje houdt. Maar let op: alcohol levert wel extra calorieën en wordt in je lichaam gezien als een gifstof. Je vetverbranding zal daardoor wel langzamer gaan, omdat eerst de alcohol uit je lichaam moet. Tevens tikt alcohol gedurende je afslankproces veel harder aan, dus drink niet te veel! Hou het echt bij één glaasje en bestel daarnaast water of Spa rood.
- Is bier voor jou onlosmakelijk verbonden met Carnaval? Vraag de barman om een spa-vla, dit is half bier, half Spa rood. Dat scheelt de helft.

Dansen

- "Zak eens lekker door, zak eens lekker door, da's goed voor de lijn." Dans en hos volop, zo verbrand je die extra calorieën en alcohol zo snel mogelijk weer.

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. Een beetje te heftig in de ochtend? Maak dan makkelijk en snel een lekkere, frisse shake van het PowerSlim dessert aardbei en jij kan er weer tegenaan!