



PS

PowerSlim

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? 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 en 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 avondsnaak.

Drinken

- Het is natuurlijk het allerbeste om helemaal geen alcohol te drinken. Wil je toch alcohol drinken? Kies het liefst voor droge witte wijn, prosecco of een mix van witte wodka met cola light. Andere alcoholische dranken bevatten naast alcohol ook suiker en dat is funest voor je resultaat.
- 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.
- Neem na ieder drankje een glas water of spa rood.

PS. Let op: als je aan het PowerSlimmen bent dan tikt de alcohol een stuk sneller aan!

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 (antikater) 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!

Fijne Carnaval!

