

In deze mail duik ik in de zomerse verleidingen en geef ik je wat praktische tips om hiermee om te gaan. Want ja, het is zomer en we hebben vakantie of het is wat minder druk op ons werk, dus waarom zouden we daar niet een beetje van genieten 😊

Als eerste, de (suikerhoudende) frisdranken, de ijsjes en de milkshakes.

- *Effect:* Ze geven schommelingen in je bloedsuikerspiegel, wat vervolgens je insuline- en cortisolniveaus beïnvloedt. Dit kan zorgen voor energiepieken en -dalen, stemmingswisselingen en een verhoogde opslag van vet.

- *Tip:* Als je merkt dat je zin hebt in iets zoets, kies dan voor een stuk fruit in plaats van een suikerhoudende drank. De vezels in het fruit zorgen ervoor dat je de suikers langzamer opneemt, waardoor je bloedsuikerspiegel niet zo piekt. En heb je dorst? Dan drink je water, zei mijn moeder altijd. Saai? Doe er wat citroen, limoen of muntblaadjes in.

2. De biertjes, wijn, cocktails

- *Effect:* Alcohol kan opvliegers uitlokken en je oestrogeenspiegel beïnvloeden. Bovendien verstoort het je slaap, waardoor je hormonen nog verder verstoort raken.

- *Tip:* Drink alcoholvrij! Of laat het bij één glas en zorg je ervoor dat je voldoende water drinkt om gehydrateerd te blijven. Realiseer je dat alcoholvrij vaak veel suikers bevat, dus ook die met mate.

Mijn persoonlijke favoriet is een scheutje Aperol met alcoholvrije bubbels. En heel veel ijsklontjes 😊

Extra tip: heel leuk om te lezen zijn de blogs van Esmee Langereis, zoals deze over [sexy no & low zomerwijnen!](#)

3. Onregelmatig eten

- *Effect:* Een keer een maaltijd overslaan is op zich geen ramp. Maar vaak gaat het mis als de honger toeslaat. Zeker als het dan nog te vroeg is om te gaan lunchen of dineren. Dan slaat de snacktrek toe. Laat in de avond eten, zoals dat bijvoorbeeld in Spanje gebruikelijk is, kan ervoor zorgen dat je niet in slaap kunt komen. Zeker als je gewend bent rond 5 uur, half 6 aan tafel te gaan en je op vakantie voor 7 uur, half 8, nergens terecht kunt.

- *Tip:* Als je merkt dat je maaltijden overslaat, probeer dan een gezond snackje bij je te hebben, zoals noten of fruit. Daarmee voorkom je hopelijk de zin in andere verleidingen. En voor het laat aan tafel gaan geldt vooral, kies lichte maaltijden en sla het toetje over.

4. Lange avonden en weinig slaap

- *Effect:* Slaapgebrek verstoort de hormonen die je hongergevoel en verzadiging regelen. Dat kan extra eetlust en cravings naar ongezond voedsel veroorzaken.

- *Tip:* Probeer ook op vakantie een vast ritme aan te houden. Dat mag best anders zijn dan thuis, maar ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Ga je stevast laat naar bed, maar ben je evengoed al heel vroeg wakker? Een powernap vroeg in de middag kan je redden. Niet na 15 uur, want dan verstoort je je slaapritme nog meer, maar gewoon even lekker dutten. Niks mis mee.

5. Gebrek aan beweging

- *Effect*: Als je vanwege de hitte of omdat dat nou eenmaal je ideale vakantie is, de hele dag op het strand of aan het zwembad ligt, beweeg je misschien wel veel minder dan thuis. Vaak word je daar juist slomer van en ga je slechter slapen. Ook voor je buik is dat vaak niet lekker. Bewegen zet je darmen lekker aan het werk en plotselinge inactiviteit kan een opgeblazen gevoel of obstipatie veroorzaken.

- *Tip*: Koel al zwemmend af in het zwembad of de zee of stap op de fiets om lekker uit te waaien. Of doe eens gek: Gebruik juist deze vakantie om wat gezonde routines in te slijpen en start de ochtend (als iedereen uitslaapt behalve jij) om een paar stretchoefeningen of wat krachtoefeningen te doen.

Door bewust te zijn van de effecten die de zomerse verleidingen op je hormonen kunnen hebben, kun je betere keuzes maken. Met de 'als..., dan...-regel' kun je anticiperen op verleidingen en jezelf voorbereiden om op dat moment nét even wat gezondere keuzes te maken. Zo geniet je toch van alles wat de zomer te bieden heeft, zonder je hormoonhuishouding uit het oog te verliezen.

Enjoy ♥