

Kampf dem Urlaubsspeck

+ formoline Packliste für Ihren Sommerurlaub



10 Tipps, wie Sie die größten Urlaubs-Fettnäpfchen vermeiden und schlank wieder nach Hause kommen!



Leckeres Gyros, frittierte Calamares mit Aioli oder Eis – kalorienreiche Leckereien wohin man schaut. Aber wenigstens im Urlaub will man sich auch mal etwas gönnen und richtig schlemmen. Schnell sind die guten Vorsätze dahin.

Unser Schlanktipp: Natürlich sollen Sie sich im Urlaub verwöhnen lassen und sich etwas gönnen. Aber geben Sie nicht allen Gelüsten nach. Erlauben Sie sich pro Tag eine besondere Leckerei, diese dann aber ohne schlechtes Gewissen.



2. Kühlende Kalorienbombe

Die Hitze ist groß, da wäre ein leckeres Eis jetzt genau das Richtige. Gedacht, getan. Aber wussten Sie, dass Eis neben Zucker auch ordentlich viel Fett enthält – im Schnitt zwischen 8 und 15 Prozent.

Unser Schlanktipp: Genießen Sie fruchtige Alternativen wie z.B. gekühlte Melone, sie enthält nur 40 Kalorien auf 100 g. Wenn es doch ein Eis sein soll, dann als Fruchtsorbet, es enthält kaum oder gar kein Fett.

3. Spätes Abendessen

Im Gegensatz zu den Gepflogenheiten in Spanien oder Italien sind wir es gewohnt früh zu Abend zu essen. Wir vertragen späte Abendessen manchmal weniger gut und nehmen dadurch das eine oder andere Pfund zu.

Unser Schlanktipp: Versuchen Sie nicht zu spät zu essen. Wenn es doch ein spätes Abendessen sein soll, nehmen Sie besser nur ein leichtes Abendessen zu sich.



4. Die Buffet-Falle

Im Urlaub lockt das Buffet mit den leckersten kulinarischen Köstlichkeiten der Urlaubsregion. Frühstück, Snacks, Mittagessen, Dessert, Kuchenbuffet, Abendessen – all das füttert unsere Fettzellen und bleibt an Bauch und Hüfte hängen.

Unser Schlanktipp: Die beste Buffet-Strategie ist, nicht alles an jedem Tag zu essen. Probieren Sie doch jeden Tag etwas anderes. Unser Geheimtipp: immer einen kleinen Teller beim Buffet nehmen. Dem Gehirn wird damit signalisiert: Der Teller ist voll, ich habe genug zu essen. Auch bei "all inclusive" gilt: weniger ist mehr und besser für Figur und Gesundheit.



5. Kleine Häppchen, die es in sich haben

Man sitzt auf der Restaurant-Terrasse, eine leichte Brise weht. Ein Korb mit Brot, dazu Aioli oder Olivenöl mit Salz locken.
Schnell haben wir pro Weißbrotscheibe circa 60 kcal und pro Esslöffel Aioli sogar 85 kcal verzehrt.

Unser Schlanktipp: Vor dem Hauptgericht nichts vorweg naschen und nur das Hauptgericht genießen. Wenn der Hunger doch größer ist, dann wenig Brot plus Oliven oder Gemüsesticks nehmen statt Weißbrot, Öl oder Aioli. Und sollte es doch mal fettreicher sein, dann formoline L112 zum Essen.

6. Faulenzen an Pool und Meer

Es sind 30 Grad im Schatten, zu heiß, um sich groß zu bewegen. Und auf der Liege am Pool oder Meer lässt es sich so herrlich entspannen.

Unser Schlanktipp: Sie müssen ja nicht unbedingt gleich joggen. Spaziergänge am Strand verbrennen auch Kalorien. Alternativ können Sie auch einen neuen Wassersport ausprobieren. Eine halbe Stunde Schnorcheln verbraucht etwa 200 kcal. Wenn Sie doch aktiv Sport machen wollen, vermeiden Sie die heißen Mittags- und Nachmittagsstunden und sporteln Sie am Abend – wie die Einheimischen.





7. Süße Durstlöscher

Es ist heiß und der Durst groß. Jetzt als Durstlöscher eine kalte Limonade, Cola (88 kcal pro Glas) oder einen fruchtigen Cocktail auf Eis. Kaum ist der erste Durst gelöscht, sorgt der süße Geschmack für erneuten Durst. Zusätzlich landen die süßen Kalorien auf der Hüfte.

Unser Schlanktipp: Gönnen Sie Ihrem Körper zwischendurch eine Zuckerpause und trinken Sie Wasser. Wem das zu langweilig ist, der gibt zum Beispiel etwas Zitronensaft ins Wasser, das ist super erfrischend und spart Kalorien.



8. Futtern im Akkord

Frühstück, Vormittagssnack,
Mittagessen, Nachmittagssnack, Abendessen
und Kuchenbuffet. Man will ja nichts verpassen,
schließlich hat man dafür bezahlt. Futtern im Akkord
ist angesagt. Für einen Strandtag das Essen ausfallen
lassen? Unmöglich!

Unser Schlanktipp: Schluss mit dem Essens-Diktat!
Wenn Sie auf all-inclusive verzichten können, ist es
figurtechnisch am besten, einfach darauf zu verzichten.
Buchen Sie lieber nur Frühstück oder Halbpension.
Konzentrieren Sie sich bei all-inclusive auf
die drei Hauptmahlzeiten und lassen Sie
vielleicht hin und wieder eine
Mahlzeit aus.



All-inclusive-Urlaub bedeutet auch kostenfreien Alkohol satt und häufig ab vormittags trinken. Leckere Cocktails über den Tag verteilt, zum Mittagessen ein Bier, zum Abendessen Rotwein und in der Bar oder Disco noch Long Drinks. Schnell sind da mal 700 Kalorien und mehr zusammen.

9. All-inclusive und Alkohol

Unser Schlanktipp: Starten Sie so spät wie möglich am Tag mit den alkoholischen Getränken. Wenn Sie Alkohol trinken, entscheiden Sie sich lieber für möglichst trockene Weine mit einem geringen Alkoholgehalt.



10. Entspannt nach dem Urlaub

Der All-inclusive-Urlaub war toll, man kommt entspannt nach Hause, aber der Weg zur Waage zeigt, dass die ein oder andere Sünde sich doch als Extra-Kilo bemerkbar macht. Das schlechte Gewissen schlägt zu.

Unser Schlanktipp: Lassen Sie sich Ihre Erholung nicht verderben, sondern starten Sie motiviert durch und kehren Sie zu gesunden Essgewohnheiten zurück. Unterstützt von formoline werden die paar Urlaubspfunde schneller wieder purzeln. Oder starten Sie gleich mit Ihrer Gewichtsabnahme weiter durch. formoline L112 unterstützt Sie bei der Gewichtsabnahme im Rahmen einer gesunden, kalorienarmen Ernährung.



Extra Tipp:

Die Sommerfigur mit im Gepäck

Extra Tipp: formoline L112 gehört ins Reisegepäck für entspannten, bewussten Genuss und eine schlankere, gesündere Figur – auch nach dem Urlaub



Die formoline Packliste für Ihren Sommerurlaub

Letzter Check vor dem Urlaub

- Wasser & Heizung abstellen
- Strom sparen
- Kühlschrank & Müll leeren
- Fenster schließen
- Briefkasten leeren
- Pflanzen gießen
- Ersatzschlüssel organisieren

Dokumente und Unterlagen

- Reisepass/Personalausweis
- (Int.) Führerschein
- Krankenkassenkarte
- Auslandskrankenversicherung
- Kopie/Foto der Ausweispapiere
- Kredit-/EC-Karte/Bargeld
- Reiseunterlagen



Packliste für Ihr Handgepäck

- O Dokumente und Reiseunterlagen
- Bücher oder E-Book-Reader
- Tablet/Laptop/Handy(Tipp: Film oder Serie herunterladen)
- Kopfhörer
- (Aufblasbares) Reise-Nackenkissen
- Ohrstöpsel bzw. Oropax
- Schlafmaske bzw. Schlafbrille
- (Sonnen-)Brille und ggf. Kontaktlinsen
- Kaugummis (hilfreich für Druckausgleich)
- Mini Kosmetiktasche
- Mini Reiseapotheke
- Persönliches und Wertvolles
- (USB-) Ladekabel
- Mund-Nasen-Schutz



Reiseapotheke

- (Blasen-) Pflaster
- Anti-Baby-Pille
- Desinfektionsspray
- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Erkältung
- Medikamente gegen Kopfschmerzen
- Medikamente gegen Magen-Darm
- Medikamente gegen Reisekrankheit
- Salbe gegen Stiche
- Persönliche Medikamente





Packliste für den Koffer

Allgemeine Kleidung

- Ounterwäsche & BHs
- Schlafanzug
- O Tops/T-Shirts
- Blusen/Hemden
- Kurze und lange Hosen
- Kleider/Röcke
- Schuhe
- Socken und ggf. Strumpfhosen
- Sportbekleidung
- Pullis/Cardigans
- (Regen-) Jacken
- Badehose/Bikini
- Strandtasche
- Sonnenhut
- Flipflops® bzw. Badelatschen
- Neoprenschuhe
- Sonstiges Strand- und Badezubehör (Badematte, Luftmatratze, Wasserball, Taucherbrille, Schnorchel, Flossen, Strandspiele)

Kosmetika und Hygieneartikel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- O Sonnencreme & After-Sun-Creme
- Bodylotion
- Deo
- Seife, Duschgel & Haarshampoo
- Haargel & Haarspray
- Gesichtscreme & Lippenpflege
- Kontaktlinsenflüssigkeit
- Make-up & Entferner
- Nagellack/Nagellack-Entferner
- Nagelset & Pinzette
- Parfum
- Kamm und Bürste
- Taschentücher & Wattestäbchen
- Tampons, Binden etc.
- Rasierschaum/Rasiergel
- Rasierapparat
- Verhütungsmittel
- Lockenstab/Glätteisen/Föhn



Auch mit ins Gepäck

- Regenschirm
- Reiseführer
- Wörterbuch
- Haargummis
- Nähzeug
- Steckdosenadapter/Eurostecker
- Tüten für Schmutzwäsche
- Stifte und Notizbuch
- Unterhaltungsmöglichkeiten (Reisespiele, Spielkarten etc.)
- Taschenlampe



	1.0		

