



# Wijs op Reis

Vakantie E-book voor na je maagverkleining

---



# Inhoudsopgave

---

- |           |  |                |
|-----------|--|----------------|
| <b>01</b> | <b>Eerste keer op vakantie na je operatie! + onze TOP TIPS</b> | <b>Page 3</b>  |
| <b>02</b> | <b>Wijs op reis: summer vitamins</b>                           | <b>Page 6</b>  |
| <b>03</b> | <b>Wijs op reis: hoe blijf je consequent?</b>                  | <b>Page 9</b>  |
| <b>04</b> | <b>Twee mini-vakantieblogs van Carina</b>                      | <b>Page 11</b> |



1

**Eerste keer vakantie  
na je operatie!**

---

# Je eerste vakantie

Het is zo ver, hier heb je lang naar uitgekeken. Je eerste vakantie na je operatie! Misschien één of meerdere maten minder, andere kleding, een andere manier van leven. Je hebt er naar uitgekeken om met meer zelfvertrouwen en leukere kleding andere activiteiten te kunnen ondernemen.

Maar misschien heb je er ook tegenop gezien?

Dat is heel normaal. Je kunt onzeker zijn over de eerste keer op reis na je (mini) gastric bypass of sleeve operatie. Misschien vraag je je af hoe dat moet met (buitenlands) eten. Of je bent bang dat je niet genoeg eiwitten binnenkrijgt. Je kunt je zorgen maken over aankomen tijdens je vakantie, of hoe je je aan de regels kunt houden. Moet je je wel aan de regels houden eigenlijk? En hoe zit met het vitamines op vakantie, kun je die een paar weken overslaan?

In dit gidsje willen we je tips geven uit onze eigen ervaring, zodat je vol zelfvertrouwen en met plezier op vakantie kunt gaan!

## Onzeker

Er zijn soms veel onzekerheden als je op reis gaat.

Je weet niet precies wat voor eten er in een hotel of restaurants geserveerd wordt, en of dat wel past bij jouw nieuwe leefstijl. Je weet niet of je je leefregels wel vol kunt houden. Je weet niet of je wel of niet dat glas

sangria moet nemen. Misschien maak je je zorgen over kleding, of overtollig vel.

Probeer om niet te ver vooruit te piekeren. We zijn vaak heel goed in het bedenken van allerlei beren op de weg, die in het echt nooit tevoorschijn zullen komen. Het wordt vooral een ándere vakantie dan anders, omdat je nu fitter bent, slanker, en hopelijk vooral beter in je vel. lees onze TOP TIPS hoe je optimaal kunt genieten van je eerste vakantie of reis na je operatie!

### TIP 1 : Blijf bij de basis

Je kent je basisregels. Meerdere kleine eetmomenten per dag. Eiwitten eerst. In sommige gevallen heb je regels gehad over niet drinken bij het eten, en ga zo maar door. Het kan je helpen om je basis gewoon mee te nemen op vakantie. Dat wil niet zeggen dat je nooit eens uit de band kunt springen, of dat je niks extra's kunt nemen. Natuurlijk kun je dat! Maar jouw basisregels, die ervoor gezorgd hebben dat jij je nu zoveel beter voelt in je nieuwe lijf, die kun je als steun in de rug zien. Jouw leidraad; thuis, maar ook op vakantie, om zoveel mogelijk onrust en onzekerheid weg te nemen.

### Hoe deden wij dat in de praktijk?

Carina herinnert zich nog goed haar allereerste All Inclusive vakantie na haar maagverkleining. Die buffetten! Eindeloze rijen met eten, toetjes, drankjes.



## TIP 2: Plan, plan plan!

Wat ons vaak geholpen heeft, is vooruit plannen!

Dus: Ga je naar een restaurant en wil je een plan maken van wat je gaat eten? Check dan de menukaart online en beslis van tevoren wat je gaat bestellen of eten; dat scheelt keuzestress op het moment zelf!

PLAN wat je voor snacks meeneemt naar het strand of een dagje uit, dan heb je alvast bedacht wat je gaat eten. Plan wat je meeneemt in de koelbox op je autorit, plan wat je gaat eten in het restaurant.

En nee: niet alles gaat volgens plan. Maar als je geplande dingen volgens plan gaan, kun je prima een keer een ongepland evenement hebben!

## Hoe deden wij dat in de praktijk?

Beppie: “Voordat ik naar Bali ging, heb ik online gekeken bij de websites van de hotels waar we heengingen, om de menukaarten online te bekijken. Zo had ik voorpret EN een beetje een idee van welke gerechten ik zou kunnen nemen. En zat er een gerecht (of een cocktail!) in mijn plan, wat misschien Niet 100% gezond, maar WEL heel lekker was? Dan vond ik het ook okee.”

## TIP 3: Geef een cijfer!

Je kunt plannen wat je wilt, maar er komen altijd onverwachte keuzes en verleidingen op je af! Een glas sangria op een terras? Of misschien een pizza die je heel erg lekker vindt? Of wil je dat chocolade-ijs in Italië echt HEEL erg graag proberen?

Natuurlijk is het spannend om meerdere keren per dag die keuze te moeten maken

## Hoe deden wij dat in de praktijk?

Carina: “Ik geef snacks en drankjes een cijfer. Slagroomtaart op een verjaardag is voor mij een 6; niet de moeite waard. Maar een Sangria in Spanje op het terras? Dat kan een 9 of een 10 zijn! Zodra ik voor een uitdaging of keuze kom te staan, vraag ik mezelf af: “Welk cijfer geef ik dit toetje/ deze taart/ deze snack/ dit drankje ?

Is het (in mijn geval) een 8 of meer? Dan ga ik het nemen maar dan ga ik er ook ERG van genieten!

Is het lager? Dan kan ik beter van iets anders gaan genieten.”



2

# Summer Vitamins!



# Vitamines voor op vakantie

Welke vitamines heb je nu ECHT nodig? En is het niet zo, dat je in de zomer minder vitamines nodig hebt? Omdat je veel buiten bent enzo...We zetten graag voor je op een rijtje welke vitamines onmisbaar zijn in je vakantie apotheek!

## Multivitamine

Je multivitamine is je basis na je operatie. De rest van je leven heb je baat bij een goede, hooggedoseerde multivitamine. Het is slim om deze dus mee te nemen in je zomerapothek!

Als je een paar weken GEEN multivitamine slikt...wat dan?

Dan gebeurt er niet direct iets ernstigs. Maar bepaalde vitamineniveaus worden steeds een beetje lager, en het is niet altijd eenvoudig om die weer op te krikken. Bijvoorbeeld verschillende B-vitamines en ijzer zijn erg belangrijk voor je energie. Als je die een paar weken niet genoeg neemt, dan gaat je lichaam eerst de voorraad in je eigen lichaam 'opeten', je energieschuurtje dus! Als dat steeds

leger wordt, krijg je uiteindelijk een (ernstig tekort) en kun je klachten zoals extreme vermoeidheid gaan ervaren.

Beter dus, is om er voor te zorgen dat je vitaminespiegels allemaal op een hoog niveau blijven, zodat je tekorten op de lange termijn voorkomt! En zeg nou eerlijk hoe erg is het om die capsule te nemen bij je croissant onder de Franse zon?

## Calcium

De meeste artsen raden na je operatie calcium aan. Ook dit is niet slim om een paar weken over te slaan. Je wilt je calcium-voorraad in je botten zo hoog mogelijk houden, om fit en sterk te blijven! Heb je een hekel aan calcium tabletten? Probeer dan eens wat Calcium Soft Chews! Dat is net een snoepje bij je koffie, dus helemaal niet erg om elke dag te nemen.



## WLS Original Proefpakket



Nu  
met gratis  
zakje  
eiwitpoeder



### Vitamine D

Voor de meeste mensen is de hoeveelheid vitamine D in hun multivitaminen en calcium al genoeg. Maar mocht je een tekort hebben aan vitamine D, reken er dan niet op dat je in de zomer wel zonder je extra pilletjes kunt.

Ja, de zon zorgt ervoor dat we via onze huid vitamine D aanmaken. Maar als je een tekort hebt, krijg je dat maar heel moeilijk via de zon bijgevuld.

### Overige medicijnen

Vergeet niet een voorraadjie mee te nemen van andere belangrijke medicijnen! Neem je (nog) maagbeschermers? Neem je andere medicatie? Zorg dat

je voldoende hebt. En denk daarbij ook aan typische vakantie-medicatie, zoals diarree-remmers, zonnebrandmiddelen, anti-allergie-middelen en andere dingen die voor jou en jouw gezin van belang zijn.

### Hoe zorg je dat je je vitamines goed blijft nemen?

Kies een vast moment op de dag, bijvoorbeeld bij het ontbijt. Of direct na het tandenpoetsen. Dan is het een automatisme.

Leg je vitamines zichtbaar neer in je hotelkamer of caravan, zodat je er steeds aan herinnerd wordt. En tot slot kun je ook een pillendoosje vullen en in je handtas stoppen of in je auto leggen, zodat je ze telkens tegenkomt.



3

**Consequent**

---

# Hoe blijf je consequent?

Vakantie is een tijd van loslaten. Even niet denken aan werk, problemen, en alle dingen die 'moeten'. Je wilt genieten van je vakantie. Maar hoe doe je dat dan met eten en drinken? Onbepaald genieten? Of toch bepaalde regels in acht nemen? Hoe zorg je dat je tijdens de vakantie niet alles overboord gooit, wat je geleerd hebt?

## TIP 1 : Begin je dag goed!

Zorg voor een gezonde dagstart door iets goeds voor jezelf te doen. Dat kan zijn een stuk wandelen of zwemmen, mediteren. Neem een gezond ontbijt en neem meteen je vitamines. Want als je je dag al goed begonnen bent, met gezonde gewoontes, dan is het gemakkelijker om de rest van de dag vol te houden.

## TIP 2 : Drink voldoende

En dan bedoelen we niet Chardonnay ;-). Maar als je genoeg water of andere gezonde drankjes drinkt, dan zorg je er voor dat je voldoende vocht binnen krijgt en dat je dorst niet met honger verwacht! Vooral in een ander land, als het warm en droog weer is, krijg je al snel te weinig vocht binnen.

## TIP 3 : Plan ook iets lekkers

Het is vakantie! Misschien wil je wel proeven van dat heerlijke Italiaanse ijs, of van die Franse Crème Brûlée. Dat kan ook gerust. Je hebt deze operatie niet ondergaan om een leven lang te diëten, maar als hulpmiddel

voor een gezond leven. Dat betekent dat je best een keer wat lekkers kunt nemen, zolang je het niet overdrijft.

Probeer dat soort momenten in te plannen en er extra van te genieten! En heb je zonder planning gezondigd of teveel gegeten? Voel je dan vooral niet schuldig, maar pak je plan gewoon weer lekker op bij de eerstvolgende gelegenheid.

## TIP 4 : Beweeg en geniet

Wellicht kun je met je nieuwe lijf al beter bewegen dan voorheen, en hopelijk heb je ook meer energie! Probeer lekker te bewegen in je vakantie. Wie weet ontdek je wel nieuwe sporten of activiteiten, die je vroeger nooit leuk vond.

Nu kun je hopelijk meer genieten van een wandeling langs de boulevard, spelen met de kinderen op het strand, of zelfs van een actieve excursie.

En heb je altijd al willen duiken, surfen, jetskieën, maar dat nooit gedurfd vanwege je gewicht? Nu is je kans!

## TIP 5 : Zorg voor gezonde snacks

Natuurlijk kun je een keer iets lekkers nemen. Maar als je zorgt dat je voldoende gezonde voedingsmiddelen bij de hand hebt, dan kun je daar altijd voor kiezen. Denk aan rauwkost of aan eiwitrijke tussendoortjes zoals kaas, worst, gekookte eitjes. Bovendien kun je denken aan handige meeneem snacks zoals eiwitrepen of kant en klare eiwitsmoothies. Wist je dat er zelfs eiwit chips bestaat?



4

# Mini-blogs van Carina



# Klaptafelvreugde

Mijn eerste vakantie na mijn operatie was een spannende; hoe zou het zijn om met ruim 50 kilo minder op een vliegvakantie te gaan?

Voorheen moest ik altijd zijwaarts door het gangpad van het vliegtuig lopen, want als ik gewoon rechttuit liep zat ik klem. Ik hoopte ook altijd dat er een vrije stoel naast die van ons zou zijn voor wat extra ruimte. Eenmaal in je stoel gewurmd, is het tijd om je riem vast te doen. De laatste paar keren paste ik daar niet in. Ik moest altijd om zo'n verlengriempje vragen. Na de schaamte voor dat riempje overwonnen te hebben, kwam het volgende probleem als het tijd was om te eten. Tot mijn grote frustratie kon mijn klaptafeltje niet naar beneden. Dat bleef ergens op mijn bovenbuik hangen, waardoor het schuin stond. Tussen mijn buik en de stoel voor mij was er simpelweg niet genoeg ruimte.

Ik was dus gespannen voor deze vlucht. Want hoe zou het gaan met het gangpad, de stoelruimte, de riemlengte en natuurlijk met het vermaledijde klaptafeltje? Nou, het was een verschil van dag en nacht! Ik kon gewoon recht door het gangpad lopen en de stoel was ruim genoeg. Nog steeds niet echt comfortabel, maar voor wie is dat wel zo? De armleuning hoefde niet in elk geval niet omhoog.

De volgende test was de riem: hij klikte met gemak dicht en ik moest hem zelfs zo'n 30 centimeter aantrekken. Ik draaide me om naar Erik en wees enthousiast op het sliertje riem dat ik nu overhad in plaats van te kort. Uiteraard kon ik toen niet wachten tot het eten kwam, ik

móést nog voor het opstijgen proberen of mijn grote vijand, het klaptafeltje, nu naar beneden zou kunnen. Klik, tafeltje los, en.... Het ging gewoon naar beneden! Dikke grijns! Mijn man moest er zelfs een foto van maken. Ik was er zo blij mee dat ik het pas omhoog heb gedaan toen het moest, omdat we gingen opstijgen. Eindelijk had ik met het klaptafeltje afgerekend. Dat het helemaal omlaag kon was mijn hoogtepunt van de vakantie. Dat een mens met zulke dingen zo blij kan zijn!!!!





# Anders op vakantie

Toen ik nog 166 kilo woog, was kamperen een drama. Nu, een jaar later en 70 kilo minder, is het echt een hele andere manier van vakantie vieren.

We zijn aan het kamperen samen met mijn nicht en haar gezin. Ook zij heeft een gastric bypass gehad. Fijn om iemand te hebben die weet hoe het voelt om iets niet te mogen eten, dan voelen we ons ook niet zielig. Maar het is vakantie, dus we zondigen wel een piepklein beetje natuurlijk. Dankzij ons kleine maagje blijft het ook bij piepkleine beetje's. Elke avond delen we samen wat tapas en dan zitten we vol!

Het kamperen bevalt me nu heel erg goed! Zeker als je dat vergelijkt met vorig jaar, toen ik op de grond lag te creperen op een luchtbedje. Ik slaap nu gewoon in de vouwwagen en de plank kraakt niet eens als ik me omdraai. Ik hoef niet te plassen 's nachts, wat heerlijk is omdat ik dan niet steeds over de camping hoef naar de toiletten. Ik pas nu ook goed in de douchehokjes zonder steeds mijn ellebogen te stoten, en geen enkele terrasstoel levert nog problemen op voor mijn billen! En we hebben vorig jaar toch speciaal voor mij een hele grote campingstoel gekocht die tot 200 kilo kon dragen? Inmiddels is die stoel veel te groot voor mij en ik kan er dit jaar zelfs met Brent en Vince samen in zitten!

Een ander voordeel: mijn nicht en ik passen nu in 'gewone' kleding die hier te koop is! We struinen samen alle winkeltjes af en hebben ook de markt al onveilig gemaakt. Ik heb zelfs een bikini gekocht! Ik, die altijd in een zwart badpak was gehuld! Ik, met mijn toch nog flinke lap buikvel. Ik draag nu elke dag een bikini zonder dat ik word nagekeken, gewoon omdat het kan en omdat ik me er goed in voel. Dat had ik in geen miljoen jaar durven dromen!

En dan nog mijn conditie. ik ben zoveel fitter, loop hier moeiteloos flinke stukken zonder te klagen en speel me rot met de kinderen op het strand. Ik zwem met ze naar de boeien, maak zandkastelen en oefen met mijn zoon met zwemmen. Ik klim met de jongens over de rotsen en vertel ze dan spannende verhalen. Ik ben eindelijk de mama die ik altijd wilde zijn!

Vakantie vieren met een gezonder lijf, is echt een feest voor mij.



*Onze kracht: Wij helpen je  
vanuit onze eigen ervaring!*



Dit ebook wordt je aangeboden door WLS Products

Voordelige Voedingssupplementen voor na je maagverkleining  
Voor en door lotgenoten