



# PS PowerSlim

# Carnavals *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 2 gebakken eieren met voldoende groenten.

Let op, als je aan het PowerSlimmen bent, tikt de alcohol een stuk sneller aan!

Ben je al de deur 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, géén ketchup, curry of andere rode saus.

En heb je op woensdag nog energie om de Carnaval af te sluiten? Dan is tijdens het haring happen zo'n visje een prima keuze als avondsnack

## *Drinken*

Het allerbeste is natuurlijk helemaal geen alcohol te drinken. Wil je toch alcohol drinken? Kies het liefst voor droge witte wijn of prosecco, of

een mix van witte wodka met cola light. Andere alcoholische dranken bevatten naast alcohol ook suiker, 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.

## *Dansen*

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

## *Antikater ontbijtje*

Heb je na een avondje stappen zin in een stevig ontbijt? 2 gebakken eieren met champignons en tomaat is het ideale antikaterontbijt.

Een beetje te heftig in de ochtend?

Maak dan makkelijk en snel een lekkere, frisse aardbeienshake van het PowerSlim dessert aardbei.

*Fijne Carnaval!*