**✅ Checklist: Gezond & Fit de Vakantie in**

**✈️ Voor de Vakantie**

* Laatste werkweek minder vol plannen
* Werk goed overdragen of uitbesteden
* Automatische e-mail instellen
* Op tijd gaan slapen (ook vóór vertrek)
* Geen stressvolle deadlines vlak voor vertrek

**🏖️ Tijdens de Vakantie**

* Elke dag voldoende bewegen (wandelen, zwemmen, fietsen)
* Geniet van lekker eten, maar met mate
* Voldoende water drinken (min. 1,5–2 liter per dag)
* Smeren met zonnebrand (min. SPF 30)
* Schaduw opzoeken tussen 12:00–15:00
* Wissel activiteiten af met rustmomenten
* Digitale detox: geen e-mail, geen werkapps
* Tijd voor jezelf: boek lezen, hobby, even niets
* Structuur voor jezelf of je gezin aanhouden

**🧘‍♂️ Mentaal & Fysiek in Balans**

* Accepteer dat je mag ontspannen
* Geen schuldgevoel over niksen
* Luister naar je lichaam: moe = rusten
* Adem diep in, en laat verwachtingen los

**🔁 Na de Vakantie**

* Plan 1–2 dagen rust na thuiskomst
* Begin halverwege de werkweek (bijv. woensdag)
* Neem rustig de tijd om weer op te starten

📌 **Extra Tip:** Hang deze checklist aan je koelkast of stop 'm in je reistas, zodat je eraan herinnerd wordt om goed voor jezelf te zorgen. Want een gezonde vakantie is de beste investering in jezelf!