

## Gezond voorbereid op vakantie!

De zomervakantie komt eraan. Zeker na de afgelopen periode heerlijk om naar uit te kijken.

Hoe zorg je er nu voor dat je op een gezonde manier op vakantie gaat.

De start van je vakantie is afhankelijk van het einde van de periode ervoor. Heb jij bijvoorbeeld tot de laatste dag aangehikt tegen een deadline of moet je op het allerlaatste moment je werk overdragen aan een collega, dan heb je de eerste paar dagen van je vakantie vaak ook last van de omschakeling. Dit kan zich uiten in je gejaagd voelen, hartkloppingen, humeurigheid of hoofdpijn. Hoofdpijn klachten komen ook veelvuldig voor bij mensen die in de vakantieperiode ineens veel minder koffie of thee tot zich nemen.

Het hebben van serieuze gezondheidsklachten die optreden gedurende de eerste paar dagen van de vakantie komt dan ook steeds vaker voor. Het is daarom voor je gezondheid belangrijk dat je goed voorbereid aan je vakantie start.

Enkele tips die ervoor kunnen zorgen dat je gezonder aan je vakantie kunt beginnen zijn:

1. Zorg dat eventuele deadlines een week voor de start van je vakantie eindigen. Hierdoor heb je eventueel even uitloop en heb je de kans om je werk goed af te ronden zodat je zonder stress aan je vakantie kunt beginnen. Ook je opdrachtgever heeft zo de kans om je eventueel nog enkele verduidelijkende vragen te stellen.
2. Draag je werk minimaal 2 dagen voor je op vakantie gaat over aan de collega die je vervangt. Hierdoor heb je zelf de rust om zonder stress je werk over te dragen en heb je ook nog enkele dagen de tijd om dingen die je vergeten bent door te geven. Voor je collega is dit ook fijner omdat jij nog enkele dagen aanwezig bent om eventuele vragen te beantwoorden.
3. Bouw je koffie en thee inname gedurende minimaal 14 dagen voor de start van je vakantie af. Doe dit heel geleidelijk en vervang de kop koffie of thee die je afbouwt door een glas water (eventueel op smaak gebracht door schijfjes citroen, komkommer of meloen, aangevuld met kruiden zoals munt of citroenmelisse).
4. Plan je vakantie zo dat je eerst een paar dagen thuis bent. Op deze manier kun je in alle rust je koffer pakken en eventuele klusjes die nog gedaan moeten worden oppakken. Deze brugdagen zorgen ervoor dat je vanaf dag 1 op je vakantieadres kunt relaxen.

En voor degenen die na het lezen van deze publicatie ook geïnteresseerd zijn in tips om het vakantiegevoel langer vast te houden heb ik een gratis e-book geschreven met de titel "8 tips om het vakantiegevoel langer vast te houden".

Wil jij dit gratis e-book in je mailbox ontvangen klik dan op een van de volgende links:

<https://praktijk-dus.nl/e-books/>  
<https://dus-preventiezorg.nl/e-book-aanvragen/>

En natuurlijk is het ook belangrijk te vermelden dat indien jij gezondheidsklachten ervaart jij tijdig contact opneemt met je huisarts of behandelend arts.

Ik help je graag!  
Daphne