





Reischecklist:

Voor de reis:

- Vraag het correcte aantal vakantiedagen aan bij de werkgever.
- Maak een afspraak met je dokter/diëtist voor voldoende voorschriften.
 - Ga je met het vliegtuig? Dan kan het misschien handig zijn om jouw aminozuurpreparaten mee te nemen in poedervorm, als handbagage. Laat dan op voorhand aan je reisorganisatie/vliegtuigmaatschappij weten dat je voeding voor medisch gebruik wil meenemen en vraag je arts om een medisch attest indien nodig. Vraag naar meer informatie bij uw arts en/of diëtist(e).
 - Houd er rekening mee dat je slechts voor in totaal 1 liter per persoon aan vloeistoffen en gels mag meenemen in de handbagage. Die moeten in een hersluitbaar, doorzichtig zakje verpakt zitten van maximaal 100 milliliter per individuele verpakking. Uiteraard mag je de vloeistoffen wel in grotere hoeveelheden meenemen als ruimbagage.
 - Vertrek je op reis met de auto? Dan kun je natuurlijk makkelijker jouw aminozuurpreparaten als kant-en-klare vloeistoffen meenemen. Houd ook hier rekening mee dat bij grenscontroles een medisch attest kan worden opgevraagd. Vraag naar meer informatie bij uw arts en/of diëtist(e).
 - Zijn er nog zaken onduidelijk of heb je nog vragen voor je vertrek? Klik dan zeker op de vlag van het land van waaruit jij vertrekt voor meer informatie.  
- Zorg dat je tijdig de juiste reisdocumenten hebt. Je reisagent kan je hierover informeren of klik op de vlag van het land van waaruit jij vertrekt voor bijkomende informatie.  
 - Zorg dat je identiteitskaart nog geldig is.
 - Voor sommige reisbestemmingen is een reispas of een visum vereist.
 - Tip : neem van je identiteitsbewijzen, rijbewijs, bankkaart enz... een kopie of maak er een foto van op je smartphone of tablet.
- Neem alvast contact op met wat restaurants uit de buurt en vraag of zij een gerecht kunnen voorzien dat aangepast is aan jouw dieet.
 - Je kan ook altijd een huisje huren in plaats van een hotel. Dan kun je zelf koken en hoef je jezelf geen zorgen te maken of je een geschikt restaurant vindt.
 - Tip: neem zeker een kijkje op onze [receptenpagina](#). Daar vind je tientallen recepten die meteen de vakantiesfeer op tafel brengen.
 - Sommige eiwitarme producten zijn wat moeilijker te vinden op reis. Neem ze daarom al van thuis mee, zo verlies je ter plaatse geen tijd met zoeken.



Tijdens de reis:

- Bewaar de contactgegevens van uw referentiecentrum bij de hand.
- Vraag bij het inchecken op hotel even of je kamer over een minibar beschikt of dat het mogelijk is om een kamer met minibar te krijgen. Op die manier kun je je kant-en-klare aminozuurpreparaten koel bewaren en blijven ze lekker fris.
- Zorg ervoor dat je bij een daguitstap voldoende aminozuurpreparaten meeneemt.
 - Tip: Met onze handige shakers kun je het poedervormige aminozuurpreparaat op voorhand al in het afneembare compartiment bewaren en kun je de shaker al vullen met fis water, eventueel met ijsblokjes. Zo moet je het poeder enkel nog bij het water doen, even schudden en klaar.
 - Je kan natuurlijk ook kant-en-klare aminozuurpreparaten meenemen. Die hoef je enkel te schudden en klaar.
- Op reis kan altijd wel een ongeval gebeuren. Neem dus doorheen de dag voor de zekerheid een kleine verbanddoos mee met pleisters, ontsmettingsmiddel, zonnecrème, ...
- Je denkt altijd dat een diefstal jou nooit zal overkomen, tot het zover is. Daarom kun je best de schade zoveel mogelijk beperken. Neem nooit grote sommen geld mee wanneer je op stap gaat. Ook dure spullen en je reisdocumenten kunnen beter even in de kluis op je hotelkamer blijven.



Enhancing Lives Together