

Check-list de voyage :

Avant le voyage:

- Demander le nombre exact de jours de vacances à l'employeur.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin/diététiste pour des prescriptions adéquates.
 - Vous partez en avion ? Dans ce cas, il peut être utile d'emporter vos mélanges d'acides aminés sous forme de poudre, comme bagage à main. Dans ce cas, informez au préalable l'agence de voyage / la compagnie aérienne que vous emportez avec vous des denrées alimentaires destinées à des fins médicales et apportez une attestation médicale si nécessaire. Pour plus d'informations, contactez votre médecin et/ou diététicien.
 - N'oubliez pas que vous pouvez emporter qu'un litre de liquides et de gels au total dans votre bagage à main. Ceux-ci doivent être dans un sachet transparent refermable, et individuellement ne peuvent pas dépasser 100 millilitres par emballage. Bien sûr, vous pouvez emporter des liquides de plus grandes quantités dans votre bagage enregistré.
 - Vous voyagez en voiture ? Ensuite, il vous est bien sûr plus facile de prendre vos mélanges d'acides aminés sous forme de liquides prêts à l'emploi. Gardez également à l'esprit qu'un certificat médical peut être demandé aux contrôles aux frontières. Pour plus d'informations, contactez votre médecin.
 - Y a-t-il encore des choses qui ne sont pas claires ou avez-vous encore des questions ? Assurez-vous de jeter un œil [ici](#) pour plus d'informations.
- Fournir les bons documents de voyage. Votre agent de voyages peut vous en informer ou cliquez [ici](#) pour plus d'informations.
 - Assurez-vous que votre carte d'identité est toujours valide.
 - Certaines destinations nécessitent un laissez-passer ou un visa.
 - Munissez-vous d'une copie de vos pièces d'identité, permis de conduire, carte bancaire, ... ou prenez-en une photo sur votre smartphone ou votre tablette.
- Contactez quelques restaurants à proximité et demandez s'ils peuvent vous proposer un plat adapté à votre alimentation.
 - Vous pouvez louer une maison au lieu d'un hôtel. Ensuite, vous pouvez cuisiner vous-même et vous n'avez pas à vous soucier de trouver un restaurant adapté.
 - Astuce : consultez notre [page de recettes](#). Vous y trouverez des dizaines de recettes qui apportent immédiatement l'ambiance des fêtes à table.
 - Certains produits hypoprotidiques sont plus difficiles à trouver en voyage. Emmenez-les avec vous depuis chez vous, pour ne pas perdre de temps à chercher sur place.

Pendant le voyage:

- Gardez les coordonnées de votre centre de référence à portée de main.
- Lors de l'enregistrement à l'hôtel, demandez si votre chambre dispose d'un minibar ou s'il est possible d'obtenir une chambre avec un minibar. De cette façon, vous pouvez garder vos préparations d'acides aminés prêtes à l'emploi au frais et elles restent bien fraîches.
- Assurez-vous d'emporter suffisamment de préparations d'acides aminés dans votre sac à dos pour une excursion d'une journée.
 - Astuce : Avec nos shakers pratiques, vous pouvez stocker à l'avance le mélange d'acides aminés en poudre dans le compartiment amovible et vous pouvez déjà remplir le shaker avec de l'eau fraîche, éventuellement avec des glaçons. Il vous suffit donc d'ajouter la poudre à l'eau, de secouer et c'est fini.
 - Vous pouvez bien sûr également apporter des mélanges d'acides aminés prêts à l'emploi. Il vous suffit de le secouer et c'est fini.
- Un accident peut toujours se produire lors d'un voyage. Emportez donc tout au long de la journée une petite trousse de secours avec pansements, désinfectant, crème solaire, ...
- Vous pensez toujours qu'un vol ne vous arrivera jamais, jusqu'à ce qu'il se produise. C'est pourquoi il est préférable de limiter au maximum les dégâts. N'emportez jamais de grosses sommes d'argent avec vous lorsque vous sortez. Il est également préférable de conserver les objets coûteux et vos documents de voyage dans le coffre-fort de votre chambre d'hôtel.