

Zwanger! En nu? Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord

Terugblik en toekomst – Jan Martin van Hoogen

Recept van het seizoen
Heerlijk gezond BBQ recept

Maak kans op een exclusief gezondheidspakket Ga snel aan de slag en los de puzzel op

Tips voor de ultieme thuisblijfvakantie!

Een staycation oftewel een thuisvakantie is zo gek nog niet. Bedenk eens welke voordelen het allemaal oplevert. Dit jaar geen stress over een vertraagde vlucht, lange files op de Route du Soleil of een tegenvallend hotel. Dit jaar vier jij vakantie in eigen huis.

De intentie van op vakantie gaan, is om te ontspannen en tot rust te komen. Om dat te bereiken hoef je niet per se ver te reizen. Ook in jouw eigen tuin is het heerlijk vertoeven. Een fijn ligbed, een goed boek en je favoriete smoothie. Zeg nou eerlijk; meer is er toch niet nodig om te relaxen!

Maak van jouw staycation, de leukste staycation ooit.

Om echt het vakantiegevoel te krijgen, begin je met het uitzetten van de wekker. Je ziet vanzelf wel hoe laat je wakker wordt en wat de dag je verder nog brengt. Vergeet niet om je telefoon op stil te zetten en kijk voorlopig niet naar je mailbox. Je bent nu op vakantie. Even geen verplichtingen, geen afspraken. Je hoeft de komende tijd helemaal niets.

Bedenk wat je het liefst doet als je op vakantie bent. Ga je vaak uit eten? Doe dat thuis dan ook. Er zijn vast nog nieuwe restaurantjes te ontdekken in de omgeving. Lig je het liefst op het strand? Plan dan een aantal dagtrips naar de Nederlandse kust. Na een dagje zon, zee en strand lijkt het alsof je er al een hele vakantie op hebt zitten.

Krijg jij energie van het ontdekken van onbekende dingen tijdens de vakantie? Doe iets wat je nog niet eerder hebt gedaan of dit nu paintballen, een ballonvaart of kanoën is. Het gaat erom dat je nieuwe indrukken opdoet. En dat kan ook tijdens een staycation prima.

Bedenk dat de grootste succesfactor van iedere vakantie, niet de luxe accommodatie of het prachtige strand is, maar de tijd die je voor elkaar vrijmaakt. **Geniet van elkaar!**

Ga je op pad? Stop Prorupsan in je tas!



Verkoelt, verzacht en verzorgt de huid. Ook bij insecten- en kwalpenbeten.

Zwanger! En nu?

Er breekt een bijzondere, maar ook spannende periode aan. In jouw buik ontwikkelt zich een nieuw, klein wonder. Juist nu wil je extra goed voor jezelf en je groeiende baby zorgen.

Je bent wat je eet. Dat geldt zeker tijdens de zwangerschap. In de komende 9 maanden is jouw baby afhankelijk van de voeding die jij gebruikt. Het is zaak om nu extra goed op te letten op wat je eet en drinkt.

Wist je dat je als zwangere zo'n 40% meer vitamines en 20% meer mineralen nodig hebt? Dit betekent natuurlijk niet dat je nu voor twee hoeft te eten. Door iedere dag gezond en gevarieerd te eten zou je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen moeten krijgen.

Twee vitamines verdienen extra aandacht: foliumzuur (vitamine B11) en vitamine D. Ze staan ook wel bekend als dé zwangerschapsvitamines.

Foliumzuur

Deze B-vitamine is belangrijk als je zwanger wilt worden of net zwanger bent. Foliumzuur draagt namelijk bij tot de groei van de placenta en de ontwikkeling van de ongeboren baby. De Gezondheidsraad adviseert om in de eerste

10 weken van de zwangerschap, naast de voeding, dagelijks een supplement met 400 mcg/µg foliumzuur te slikken.

Vitamine D

Tijdens de zwangerschap is de aanbevolen hoeveelheid vitamine D verhoogd naar 10 mcg. En dat is niet voor niets. Vitamine D draagt niet alleen bij aan de ontwikkeling en opbouw van sterke botten van jouw baby. Het ondersteunt ook jouw botten. Via de voeding is het vaak niet haalbaar om voldoende vitamine D binnen te krijgen. Een dagelijkse aanvulling met een supplement wordt dan ook geadviseerd.

Extra steuntje

Als je gezond eet, is het niet nodig om tijdens je zwangerschap een multivitamine te slikken. Toch kan dit wel nuttig zijn als je bijvoorbeeld veel moet overgeven, weinig eet of simpelweg vaak moe bent. Gezond eten schiet er dan wel eens bij in. Twijfel je of je wel genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt?

Hoeveel vitamines heb je dagelijks minimaal nodig tijdens de zwangerschap?

Vitamine A	800 mcg
Vitamine B12	3,2 mcg
Vitamine C	85 mg
Vitamine D	10 mcg*
Foliumzuur (vitamine B11)	400 mcg*

* Advies van de Gezondheidsraad.

Dan is een multivitamine speciaal voor zwangere vrouwen een uitkomst. Het zorgt net voor dat beetje extra om fit je zwangerschap door te komen.

Tip!

Naast de bekende zwangerschapsvitamines kan het zinvol zijn om jouw voeding in deze periode aan te vullen met vitamine B12 en het omega 3 vetzuur DHA. Extra vitamine B12 ondersteunt namelijk de werking van foliumzuur en is goed bij vermoeidheid. Ook een dagelijkse inname van 200 mg DHA kan nuttig zijn. DHA ondersteunt de normale ontwikkeling van de hersenen en ogen bij de foetus¹.

¹ Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 200 mg DHA door de moeder naast de aanbevolen dagelijkse inname voor omega-3-vetzuren voor volwassenen (250 mg DHA + EPA).



Carlijn van Eijk-Bijlefeld
www.carlijnsvoedingsadvies.nl

Wil je meer weten over het gebruik van voedingssupplementen?

Plan dan een telefonische afspraak in via www.vitalize.nl/advies
Onze specialisten helpen je graag verder met een persoonlijk en gratis advies.

Hoi, mijn naam is Carlijn. In mijn dagelijkse leven draait alles om gezonde voeding. Niet alleen in mijn diëtistenpraktijk, maar ook in mijn werkzaamheden voor Vitalize. De belangrijkste vragen zijn voor mij:

Wat heeft jouw lichaam nodig? Welke voeding past bij jou? En wat heb je eventueel extra nodig in de vorm van supplementen? Stuur voor advies een e-mail naar: info@vitalize.nl.

Beste klant,

Terwijl ik dit schrijf, gaan mijn gedachten uit naar de afgelopen maanden. Een hele uitzonderlijke periode, die we nooit eerder hebben meegemaakt. Een tijd waarin duidelijk is geworden dat gezondheid het grootste goed is. Fit blijven en goed voor jezelf zorgen is een echte hoofdzaak geworden.

Ik wil jou bedanken voor het vertrouwen dat je hebt in Vitstore. Dankzij jou kunnen we blijven doen waar we goed in zijn; het ondersteunen van gezondheid in het algemeen. Door tips en advies te geven over een fitte leefstijl. En met onze hoogwaardige supplementen in het bijzonder. Ook nu zitten we niet stil en zijn druk bezig met het ontwikkelen van nieuwe Vitalize producten.

Ook al wordt deze zomer anders dan voorheen. Wat niet verandert is dat de zomer de tijd is waarin de zon volop schijnt en je heerlijk kunt ontspannen. Op het strand, in het bos of lekker thuis achter de BBQ.

Samen met het hele team wens ik jou een goede zomer.

Geniet van elkaar, het mooie weer en blijf vooral gezond.

Met zonnige groet,

Jan Martin van Hoogen
Algemeen Directeur



Maak kans op een exclusief gezondheidspakket

1. Vergeet niet om je telefoon op stil te zetten en kijk voorlopig niet naar je...
2. Het is zaak om nu ... goed op te letten op wat je eet en drinkt.
3. Verdeel de ... samen met de groentes over de 4 stukken aluminiumfolie.
4. Fit blijven en goed voor jezelf zorgen is een echte ... geworden.
5. Dit jaar vier jij ... in eigen huis.
6. Het ... ook jouw botten.

1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Geef de oplossing voor 15 oktober 2020 door via
www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws.

Onder de inzendingen worden 6 gezondheidspakketten
verloot. De winnaars krijgen een persoonlijk bericht.



Uit de vele inzendingen van de puzzel in de Vitnieuws
lente-editie zijn 6 winnaars getrokken. Zij hebben
persoonlijk bericht ontvangen.

Van harte gefeliciteerd met het gezondheidspakket!

Vitalize. Iedere dag.

Dit is waarom slapen goed voor je is!

Slapen, je doet het iedere nacht. Maar weet jij wat er in jouw lichaam gebeurt als je in dromenland bent.

Dat slapen goed voor je is, daar bestaat geen twijfel over. In de nachtelijke uurtjes herstelt jouw lichaam van alle inspanningen van de voorafgaande dag. Niet alleen begin je de nieuwe dag fit als je voldoende hebt geslapen. Het levert ook voordelen op voor jouw gezondheid.

Een goede nachtrust zorgt onder andere voor een betere concentratie en meer productiviteit, het laat jouw huid stralen en het voorkomt zelfs onnodige extra kilo's.

Wist je dat nachtrust een belangrijke pijler is voor het immuunsysteem? Om jouw weerstand optimaal te ondersteunen is naast gezonde voeding, voldoende bewegen ook genoeg slapen essentieel. Heb jij een regelmatige slaap en haal

je met gemak de 7 uur per nacht? Dan is dat vooral nu, wel zo fijn.

Goed slapen is dus belangrijk, maar helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend. Lig je vaak nog uren te woelen voor je eindelijk in slaap valt? Haal dan het maximale uit de nacht met deze tips:

1) Volg je eigen ritme.

Ga zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op.

2) Bouw de dag rustig af

Lees een boek, neem een warm bad of doe gewoon even niets.

3) Zorg voor een fijne slaapomgeving.

Houd de slaapkamer koel en donker. Ook een goed matras draagt bij aan jouw nachtrust.

Extra ondersteuning nodig voor de nacht?



Vernieuwde formule met o.a. melatonine, magnesiumcitraat, GABA en pure planten-extracten.



NODIG:

- BBQ
- 400 gram zalmfilet
- 8 vellen aluminiumfolie van ca. 35 cm
- Olijfolie
- 1 grote prei, 1 rode paprika, 1 grote wortel, 2 rode uien en 1 courgette
- EXTRA:
 - citroen
 - rozemarijn
 - knoflook

Recept van het seizoen Zalm op de BBQ

🕒 20 min. bereiden

👤 4 personen

BBQ'en is heerlijk, maar helaas niet altijd even verantwoord. Vette sauzen, enorme burgers en weinig groente. Dat het ook anders kan bewijst dit gezonde recept met vis en groenten in de hoofdrol. Misschien gedurfd, maar je zult zien dat deze verrassingspakketjes bij velen in de smaak vallen.

Bereiding

1. Steek de barbecue aan, zodat deze op temperatuur kan komen.
2. Was de groentes en snijd deze in grove stukken. Snijd daarna de zalmfilet in blokjes.

3. Leg de vellen aluminiumfolie per twee kruislings over elkaar.
4. Verdeel de zalmfilet samen met de groentes over de 4 stukken aluminiumfolie. Druppel er wat van de olijfolie over. Voeg eventueel voor extra smaak nog een schijfje citroen en kruiden zoals rozemarijn of knoflook toe.
5. Vouw de pakketjes dicht en plaats deze op de barbecue.
6. Na zo'n 12-15 minuten zijn de zalmpakketjes gaar. Serveer deze met een frisse salade of een gepofte zoete aardappel.

Fijne zomer!