

Haal het beste
uit jezelf.

Editie 3 | 2023

Fysiek en mentaal gezond ouder worden.

Van baby naar volwassene: je hoeft er helemaal niets voor te doen, we worden vanzelf ouder. Als jongere denk je er vaak niet eens over na. Dat komt later pas, als de eerste tekenen van ouderdom verschijnen.

Drie pijlers

Mede door een gezonde leefstijl kun je je kansen vergroten om niet alleen langer, maar ook actiever en gelukkiger te leven. Voor vitaal oud worden zijn er drie pijlers belangrijk: voeding, beweging en ontspanning. Hoe jonger je begint met investeren, des te meer impact kan het hebben op je leven.

Kleine veranderingen

Alle begin is moeilijk, maar zelfs kleine veranderingen in je dagelijkse routine kunnen al effect hebben. Ben je dol op vis? Zet dit dan vaker op het menu. De in vis aanwezige omega-vetzuren DHA en EPA zijn goed voor je hart en hersenen¹. Wil je meer bewegen? Begin dan met een activiteit waar je veel plezier uithaalt en niet omdat het moet.

Goed omgaan met stress is uitdagend in de hectiek van alledag, maar wel essentieel. Naast voldoende slaap, laad je jezelf weer op met bijvoorbeeld yoga, een hobby of door af te spreken met vrienden.

Start vandaag nog

Door kleine aanpassingen ervaar je vaak al meteen de impact op je gezondheid. Dit motiveert om door te gaan richting vitaal ouder worden. Start vandaag nog met werken aan jouw gezondheid van morgen.

¹ Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA.

20
JAAR

Vitalize viert een mijlpaal!
20 jaar geleden introduceerden we het eerste supplement ter ondersteuning van jouw vitaliteit. De inzet voor jouw welzijn en gezondheid staat anno 2023 als een huis.

In deze Vitnieuws blikken we terug en kijken we vooruit.

“De 20 jaar zijn voorbij gevlogen, voor mijn gevoel zijn we pas net begonnen.”



Als jong ventje werd hij gegrepen door de slogan ‘*Onderneem het maar*’ van de Kamer van Koophandel. Deze zin blijkt later de start van diverse ondernemingen in zijn studietijd. De droom om een zichtbaar merk in de markt te zetten blijft echter nog jaren op de plank liggen. In september 2003 stapte hij daadwerkelijk naar de Kamer van Koophandel. Twintig jaar later staat Vitalize als een huis.

Met een twinkeling in zijn ogen vertelt eigenaar Jan Martin van Hoogen over de start van Vitalize. “In 2000 heb ik de merknaam Vitalize al vast laten leggen, alleen duurde het nog een tijdje voordat ik samen met mijn compagnon Jeroen de start daadwerkelijk maakte. Voor die tijd werkte ik bij een jong farmaceutisch productiebedrijf. Ik leerde op de werkvloer hoe ik tabletten, capsules en granulaten moest maken en deed daarnaast veel commerciële ervaring op”.

Hoe het begon

In 2003 startte het duo hun onderneming in Gorinchem. “In een klein kantoor binnen het bedrijfspand van mijn schoonvader mochten we een jaar lang pionieren. ‘Je mag hier een jaar zitten, je betaalt je eigen telefoonrekening en ik wil geen rare gasten over de vloer.’ Ik hoor het hem nog zeggen. Door een uitgekiende marketingstrategie en een ontzettend goed product waren we vanaf dag één in busi-

ness. In die tijd verkochten we onze producten voornamelijk via professionals zoals fysiotherapiepraktijken. Dagelijks kwamen er tientallen verkooppunten bij. Vitalize staat vanaf het begin voor eerlijke, natuurlijke gezondheidsproducten welke bereikbaar moeten zijn voor iedereen. Voor onze producten kiezen we de best opneembare ingrediënten met een natuurlijke oorsprong. Met als uitkomst een zo puur mogelijk supplement dat ik met een gerust hart aan mijn eigen moeder kan geven.”

Trots op het team

Er is in de afgelopen 20 jaar enorm veel veranderd. “Ons team is inmiddels gegroeid naar 25 medewerkers en exporteren we naar diverse landen. Ik ben er trots op dat we de productie in eigen huis hebben. We kopen zelf grondstoffen in en er staan eigen verpakkingsmachines. Alle fases van het productieproces volgen we met zorg en aandacht.”

“We doen het echt met elkaar!”

Kroon op ons werk

“De laatste jaren ben ik vooral aan het ondernemen en werken we met een geweldig team samen om het merk Vitalize verder uit te bouwen. Onze focus ligt op de Nederlandse, Belgische en Duitse markt.



Maak kans op een exclusief jubileum verrassingspakket

Vitalize woordzoeker

Na het wegstrepen van alle woorden blijft de oplossing over. Veel puzzelplezier!

T	V	L	E	E	F	S	T	I	J	L
A	N	E	N	I	M	A	T	I	V	
D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G	
V	V	I	M	T	J	A	L	I	Z	
I	M	I	N	E	R	A	L	E	N	
E	E	V	T	I	L	E	R	R	T	
S	E	E	N	A	M	P	I	J	I	L
F	E	E	S	T	A	P	P	A	G	
A	L	J	U	B	I	L	E	U	M	
N	E	D	E	R	L	A	N	D	S	

Ook in de toekomst blijven we ons doorlopend ontwikkelen en innovaties omarmen. We kijken daarbij onder andere naar de huidige markt en trends op het gebied van gezondheid en vitaliteit. Op de vraag wat Jan Martin het mooiste moment vindt van de afgelopen jaren antwoordt hij: “Een telefoontje van een grote retailketen met de vraag waarom we nog niet in hun schappen lagen. Dat voelde toch wel als de kroon op ons werk!”

Nog lang niet klaar

“Het is geweldig om ons mooie merk in de markt te zetten en verder uit te bouwen met alle facetten die daarbij horen. De afgelopen twintig jaar zijn voorbij gevlogen. Voor mijn gevoel zijn we pas net begonnen; het mooiste moet nog komen. Er liggen nog zoveel plannen en ideeën waarmee we in de toekomst verder kunnen. Want een ding is zeker; met Vitalize ben ik nog lang niet klaar!”

ADVIES, FEEST, GEZONDHEID, JARIG, JUBILEUM, LEEFSTIJL, MINERALEN, NEDERLANDS, SUPPLEMENT, VITAAL, VITAMINEN.

Oplossing:

Geef jouw oplossing vóór 18-01-2024 door via: www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws of scan de QR-code



Onder de inzendingen worden zes verrassingspakketten verloot. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Uit de inzendingen van de puzzel in de vorige Vitnieuws zijn zes winnaars getrokken. Zij hebben inmiddels persoonlijk bericht ontvangen.

Vitalize bestaat 20 jaar!

Hoe verzorg jij je lichaam tijdens een seizoenswissel?

Jouw weerstand, ofwel immuunsysteem, beschermt je dagelijks tegen externe indringers. Een sterk immuunsysteem maakt je fit en energiek. Gezond eten, bewegen en ontspannen helpen jou hierbij. Ervaar je een dip in je weerstand? Een multivitamine kan uitkomst bieden. Vitaminen (B, C, D) en mineralen (seleen, zink) ondersteunen je immuunsysteem.

Overweeg je een multivitamine?

Kies er een passend bij je behoeften en leeftijd. Vitalize biedt een breed scala aan multivitaminen. Onzeker over je keuze? Eén van onze adviseurs helpt je graag verder.

Ontdek het
complete
assortiment aan
multivitaminen



Gezonde verwennerij

Choco-bananentaart



Ingrediënten:

3 rijpe bananen, 150 gr. fijngehakte pure chocolade (50% cacao), 130 gr. amandelmeel, 60 gr. kokosolie (gesmolten), 1,5 eetl. honing, 3 grote eieren, 15 gr. cacaopoeder, 1 tl. bakpoeder, 1 tl. vanille-extract, snufje zout, extra boter voor invetten bakvorm.

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ronde bakvorm (doorsnede 20 cm) in met boter en bekleed de bodem met bakpapier.
2. Pureer in een kom twee bananen tot een gladde massa. Gebruik de derde banaan voor de ganering.
3. Smelt de chocolade au bain-marie en meng dit met de bananen.
4. Voeg de overige ingrediënten toe en meng alles tot een glad beslag.
5. Verdeel het beslag over de taartvorm en strijk de bovenkant glad.
6. Bak de taart in ongeveer 25-30 minuten gaar.
7. Laat de taart afkoelen en verwijder daarna de bakvorm.
8. Versier de taart met dunne plakjes banaan. Bestuif de taart met een beetje cacaopoeder.