

Ga je mee naar binnen?

Als je goed om je heen kijkt zie je dat bomen, planten en dieren zich in deze tijd terugtrekken, terwijl wij vaak onbewust ons eigen kunstmatige ritme en gedrag aanhouden. Als je constant tegen de natuurlijke stroom in blijft zwemmen kost dat enorm veel energie die je voor andere dingen kunt gebruiken. Probeer eens mee te dansen op het ritme van de seizoenen en ervaar de voordelen van dit winterseizoen.

Winterslaap

In de winter gaat de natuur in winterslaap en keert volledig naar binnen. Door de koudere en donkere dagen zijn wij deze maanden meer binnenshuis. Het is de perfecte tijd voor bezinning, rust en vertraging. Vertragen en stilstaan doe je door aandacht te besteden aan je eigen behoeftes en doelen. Ga slapen als je lichaam daar behoefte aan heeft, lees eindelijk je boek uit, praat uitgebreid met vrienden of pak een studie op. Maak deze winterperiode eens een lijstje en schrijf op wat je allemaal zou willen doen.

Naar binnen

Als de dagen korter worden vinden we het fijn om te 'cocoonen' en ons huis gezellig en knus te maken. Kaarsjes en de haard aan en heerlijk met een deken op de bank je favoriete Netflix-serie kijken of naar muziek luisteren. Even geen verplichtingen, maar doen waar je je goed bij voelt.

Ontspannen en opladen?

Relax met behulp van natuurlijke rustgevers zoals **Vitalize Rust & Balans**.

¹ Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating.

VITNIEUWS

NIEUWS EN TIPS OP HET GEBIED
VAN GEZONDHEID, VOEDING EN MEER

Editie 3 | 2021

Verwarm jezelf

Vooraf in de winterperiode is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Kies daarom voor gezonde, verwarmende gerechten en dranken zoals thee met gember of een ouderwetse boerenkoolstampot. Is je lichaam weer lekker opgewarmd? Trek er dan op uit om een lange winterwandeling te maken in de prachtige natuur. Bewegen in de buitenlucht is in de wintermaanden niet alleen goed voor je weerstand, het is ook heel ontspannend!

Dans mee op het ritme van de winter, een heerlijk seizoen waarin je weer helemaal tot rust komt om daarna vol energie in de lente naar buiten te komen!

Fijne winter!

*Met het rustgevend en
ontspannend kruid Ashwagandha¹*





Alles wat je moet weten over een plantaardig voedingspatroon

Wil je gezonder leven, bijdragen aan het milieu of weinig tot geen vlees meer eten? Wat je redenen en overwegingen ook zijn voor een overstap naar een (deels) plantaardig voedingspatroon, doe het in ieder geval op een verantwoorde manier en laat je inspireren door onze tips en ideeën.

Je spreekt van een plantaardig voedingspatroon als je jouw voedingsstoffen vooral uit fruit, groenten, volkoren granen, peulvruchten, noten en zaden haalt. Dit lijkt vaak moeilijker dan het is in de praktijk. Ook zonder vlees, vis en dierlijke zuivel kun je de heerlijkste gerechten maken.

Natuurlijk kun je van de één op andere dag alle dierlijke voeding van het menu halen, maar het is verstandiger om dit geleidelijk te doen. Begin bijvoorbeeld met je ontbijt: vervang de kwark of yoghurt door kokosyoghurt. Of kies voor plantaardig broodbeleg zoals notenpasta en hummus. Voelt dit goed, breng dan ook veranderingen aan in de rest van jouw voedingspatroon.



Carlijn van Eijk-Bijlefeld
www.vitalize.nl/advies

Als je kiest voor een plantaardig voedingspatroon moet je er wel voor zorgen dat de voedingsstoffen, die je voorheen uit dierlijke producten haalde, toch binnenkrijgt. Dit geldt bijvoorbeeld voor vitamine B12, omega-3 vetzuren en eiwitten.

In jouw lichaam ondersteunt vitamine B12 onder meer jouw energieniveau en de opbouw van zenuwcellen. Met (hoofdzakelijk) plantaardige voeding krijg je weinig vitamine B12 binnen. Je kunt dit het beste aanvullen met een vitamine B12 supplement.

Voor jouw botten en spieren zijn eiwitten belangrijke bouwstenen. Als je geen vlees, vis en zuivel eet, heb je meer eiwitten nodig uit andere bronnen zoals peulvruchten, zaden en noten. Combineer wel meerdere plantaardige eiwitbronnen vanwege de verschillende aminozuren. Een goed alternatief is een plantaardig eiwitpoeder. Deze bevat vaak een optimale mix van aminozuren.

In een plantaardig voedingspatroon ontbreken vaak de omega-3 vetzuren EPA en DHA, die je voornamelijk uit vis haalt. Omega-3 vetzuren zijn onder andere goed voor jouw hersenen en gezichtsvermogen¹. Je lichaam kan de ALA-vetzuren uit lijnzaad of chiazaad omzetten naar EPA en DHA,

maar dit is een inefficiënt proces. Beter is het om te kiezen voor een dagelijkse aanvulling met een omega-3 supplement op basis van algenolie.

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

Laat je inspireren door deze plantaardige alternatieven:



Vleesvervangers:

- kikkererwten, linzen, bonen
- tofu
- walnoten, pecannoten, amandelen
- paddenstoelen
- zeewier



Zuivelvervangers:

- kokos- of haveryoghurt
- amandelmelk
- havermelk
- vegan kaas
- vegan proteïne of eiwitpoeder



Plantaardig broodbeleg:

- hummus
- notenpasta
- appelstroop
- avocado

Wil je meer weten over het gebruik van voedingssupplementen bij een plantaardig voedingspatroon?

Maak dan een telefonische afspraak via www.vitalize.nl/advies. Ik help je graag met een persoonlijk en gratis advies.

Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid. Hoe vaak gebruiken we dit woord niet. Bij het uitbrengen van een toast, als iemand niest, in spreekwoorden. Letterlijk betekent gezondheid: een toestand van volkomen lichamelijk, psychisch en sociaal welbevinden. Gezondheid is zowel een breed als subjectief begrip. Iedereen heeft zo zijn eigen ideeën over gezondheid. Maar over één ding zijn we het allemaal eens; gezondheid is een groot goed.

Vitnieuws is benieuwd naar wat gezondheid voor jou betekent en de rol die gezondheid in jouw leven speelt. Op deze plaats laten we ieder kwartaal iemand aan het woord. Deze keer is Connie Verheijen aan het woord. Met veel passie adviseert zij haar klanten al 30 jaar over geneesmiddelen en supplementen. Haar kennis en ervaring als drogist zijn niet onopgemerkt gebleven. Dit jaar is zij uitgeroepen tot de Beste Zelfzorgadviseur.



Connie Verheijen

Leeftijd: 50 jaar

Werk: Drogist en Beste Zelfzorgadviseur 2021

Privésituatie: Getrouwd, twee kinderen

Sport: Wandelen

Lievelingseten: De Italiaanse keuken

Hobby's: Lekker met de hond erop uit, naar het theater/ concerten gaan

Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid zie je terug in veel dingen, zowel op lichamelijk als geestelijk vlak. Een goede gezondheid geeft vrijheid om dingen te doen. Dat ervaar ik nu meer dan ooit.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

Op het moment een 7. Ik ben herstellende van een voetblessure. Wandelen en het uitoefenen van mijn werk is nu lastiger, maar ik heb er alle vertrouwen in dat dit goed gaat komen.

Wat doe je voor jouw gezondheid?

Een goede balans is voor mij belangrijk. Dus niet alleen met veel plezier werken, maar ook op tijd rust nemen om leuke dingen te doen. Verder probeer ik zo gezond mogelijk te eten aangevuld met de juiste supplementen.

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Met stip op nummer 1: chocolade.

Welke tip heb je voor de lezers van Vitnieuws?

Lachen is echt goed voor je gezondheid! Zowel lichamelijk als mentaal. Juist in deze tijd de boel eens lekker relativeren kan heerlijk opluchten. Als beste zelfzorgadviseur van 2021 kan ik deze tip niet achterwege laten.

”

"Wat je geeft, krijg je terug."

Maak kans op een exclusief gezondheidspakket

VITALIZE WOORDZOEKER

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

W	I	S	N	T	E	L	R	V	L
P	A	A	R	L	O	O	K	A	O
O	L	N	N	O	S	O	A	A	O
V	I	E	E	O	P	K	A	R	K
T	A	M	T	K	I	N	N	D	I
M	I	M	I	E	N	E	I	A	O
N	I	A	U	D	A	R	T	P	O
E	E	R	R	O	Z	E	S	P	V
I	R	N	P	R	I	O	A	E	A
U	P	E	S	S	E	B	P	L	S

AARDAPPEL, BOERENKOOL, KOOLRAAP, PASTINAAK, PREI, RAMMENAS, RODEKOOL, SAVOOIKOOL, SPINAZIE, SPRUITEN, UIEN

Oplossing:

:

!

Geef de oplossing voor 31 maart 2022

door via www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws

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

Uit de vele inzendingen van de puzzel in de Vitnieuws zomer editie zijn zes winnaars getrokken. Zij hebben persoonlijk bericht ontvangen.

Van harte gefeliciteerd met het gezondheidspakket!



Vitalize. Iedere dag.

Hoe zit het met jouw vitamine D?

De 'R' zit weer in de maand en dat betekent kortere dagen en minder zonlicht. Jammer, want zonlicht is niet alleen goed voor je humeur, maar je hebt het ook nodig voor de aanmaak van vitamine D.

Vitaminen zijn stoffen die je nodig hebt om fit te blijven. Vitamine D ondersteunt jouw weerstand en draagt bij aan het behoud van sterke botten en een normale spierwerking. Daarom is het goed om het hele jaar voldoende vitamine D binnen te krijgen.

De belangrijkste bron voor de aanmaak van vitamine D is de zon. Onder invloed van zonlicht maakt jouw huid zelf vitamine D aan. Door genoeg buiten te zijn, houd jij je voorraad op peil. De ideale tijd om buiten te zijn is tussen 11.00 en 15.00 uur. De zon heeft dan de meeste kracht. Zo'n 15 tot 30

minuten is genoeg om vitamine D aan te maken. Daarnaast is voeding een bron van vitamine D. Je vindt vitamine D terug in voeding zoals vette vis, vlees en eieren. Het gaat wel om kleinere hoeveelheden.

De komende tijd kun je putten uit de vitamine D voorraad die je in de zomer hebt opgebouwd of aanvullen met een vitamine D supplement.

Of aanvulling met een vitamine D supplement nuttig is, wordt o.a. bepaald door jouw leefstijl, voedingspatroon, leeftijd en huidskleur. De Gezondheidsraad raadt sommige groepen zoals zwangeren aan om extra vitamine D te nemen.

Advies nodig?

Onze productspecialisten helpen je graag.

Ontdek alle vitamine D3 supplementen



Ingrediënten:

- 300 gram pompoen
- 260 gram koelvers flammkuchendeeg
- 1 grote rode ui
- 100 gram crème fraîche
- 100 gram zachte geitenkaas
- olijfolie
- peper en zout

Recept van het seizoen Flammkuchen met pompoen

🕒 30 min. bereiden
👤 4 personen

De pompoen is er weer! Met deze vruchtgroente kun je in de keuken zoveel variëren. De populaire flammkuchen met een vegetarische twist is een goed idee als lunch of hartige snack.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 210 graden.
2. Schil de pompoen en verwijder de pitten. Snijd de pompoen daarna in flinterdunne plakjes. Pel de ui en snijd deze in ringen.
3. Rol het deeg uit en leg dit samen met het bakpapier op de bakplaat.

4. Bestrijk het deeg met de crème fraîche en verdeel hierover de pompoen en ui.
5. Verbakkel de geitenkaas erboven en breng op smaak met peper en zout.
6. Druppel als laatste wat olijfolie erover en bak de flammkuchen in 10-12 minuten gaar in de oven.

Tip!

Vervang de crème fraîche en geitenkaas door plantaardige varianten en je flammkuchen is 100% vegan.

Eet smakelijk!