

Meer licht en nieuwe energie

De lente is hét seizoen van groei en nieuw leven. De natuur ontwaakt, de dagen worden langer en buiten wordt het warmer. Deze periode is de perfecte tijd om vaker naar buiten te gaan en meer te variëren met voeding. Breng je lichaam en geest in verbinding en laad je lekker op voor de zomer...

Omhels het buitenleven

Bewegen in de buitenlucht is een positieve manier om aan je gezondheid te werken. Het is niet alleen goed voor je conditie, maar laat je tegelijkertijd genieten van de omgeving. Onderneem samen met je familie of vrienden leuke buitenactiviteiten waarbij plezier centraal staat. Ongemerkt ben je dan vaak actiever dan gedacht.

Denk hierbij aan het bezoeken van een kasteel(tuin), fietsen langs bloemenvelden of meedoen aan het spel Geo-coaching. Dit is een 'schatzoekavontuur' voor alle leeftijden waarbij je op basis van GPS-coördinaten op zoek gaat naar meerdere schatten. Een gezellige en ontspannende activiteit waarbij je ook meteen je hersenen aan het werk zet.

Laat de lente los op je bord

Een nieuw seizoen zorgt er ook voor dat je frisse seizoensgroente kan toepassen in je maaltijden. Asperges, radijsjes en verschillende

VITNIEUWS

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

Editie 1 | 2023

groene groenten lenen zich hier uitstekend voor in de lente. Ze zitten boordevol vitaminen en mineralen. Het uitproberen van nieuwe smaken en gerechten maakt koken leuker en je wordt je er bewuster van welke groenten bij het seizoen passen.

Door het eten van seizoensgebonden producten krijgt je lichaam meer gevarieerde voedingsstoffen binnen. Ga naar de lokale markt, experimenteer en laat de lente los op je bord.

Een goede bescherming is het halve werk

We zijn vaker buiten en genieten van de energie die de zon brengt. Het grote voordeel van zonlicht is dat je huid voldoende vitamine D kan aanmaken. Het is wel belangrijk om je huid langzaam te laten wennen aan die eerste stralen en voldoende te beschermen. Dat kun je doen door een hoed en/of zonnebril te dragen en je huid in te smeren met zonnebrandcrème met hoge SPF.

Behoeftte aan meer energie?

Probeer vitamine B12! Deze vitamine activeert de natuurlijke energie in jouw lichaam en helpt vermoeidheid en moeheid te verminderen.

*Slechts 1 smelttablet per dag
Snelle opname
Geschikt voor veganisten*





Doe mee aan de grote voorjaarsschoonmaak!

Het voorjaar is de ideale periode voor een grote schoonmaak. Waarschijnlijk ga je druk aan de slag in je woning, maar neem je ook de tijd om je eigen lichaam te reinigen? Ook hier valt het nodige op te ruimen en dat is net zo belangrijk.

De grote opruimer

Iedere dag krijg je onder andere via bewerkte voeding, de buitenlucht en cosmetica allerlei lichaamsvreemde stoffen binnen. Via een natuurlijk afvalverwerkingssysteem waarbij de lever, nieren en het maagdarmkanaal betrokken zijn, worden deze stoffen afgevoerd. De lever is hierbij de grote opruimer.

Het kan dan ook helemaal geen kwaad om de lever in de lente extra aandacht te geven. Goede voeding, bewegen en ontspanning vormen hierbij de basis.

Maak de switch

Door kleine aanpassingen in je voedingspatroon kun je de lever extra ondersteunen bij het reinigen van jouw lichaam. De eerste

winst behaal je al door te kiezen voor voeding die je lever minder belast. Switch bijvoorbeeld van cola naar water, van koffie naar groene thee en laat gefrituurd eten staan.

Een volgende stap is het eten van veel groente en fruit. Ga voor soorten die bekend staan om hun zuiverende eigenschappen. Denk aan groene bladgroenten, bleekselderij, rode biet, gember, citroen en blauwe bessen.

Houd in gedachten dat onze lever dol is op bittere, pittige of zure voeding en een afkeer heeft van zoete en vette voeding. Dat maakt de keuze al een stuk eenvoudiger. Nu de lever extra gestimuleerd wordt, is het goed om veel water te drinken, zodat alle afvalstoffen snel jouw lichaam verlaten.

Extra boost

We weten allemaal dat lichaamsbeweging belangrijk is om je fit te voelen, maar het doet meer dan dat. Door te bewegen ondersteun je ook de spijsvertering.

Wil je je lichaam een extra boost geven? Train jezelf dan helemaal in het zweet. Door te zweten verlaten allerlei opgehoopte afvalstoffen je lichaam. Deze inspanning lever(t) je veel op!

Herstel in de nacht

Overdag ben je druk en staat je lichaam constant 'aan'. Voor een actief leven is een goede nachtrust een belangrijke voorwaarde. In de nachtelijke uurtjes herstel je namelijk van de dag en laadt jouw lichaam en dus ook je lever zich weer op.

Word je regelmatig tussen 01.00 en 03.00 uur wakker?

Volgens de orgaanklok is je lever 's nachts tijdens deze uren actief. Als het reinigingsproces veel moeite kost en je lever hard moet werken kun je hier wakker van worden.



Carlijn van Eijk-Bijlefeld

www.vitalize.nl/advies
www.carlijnsvoedingsadvies.nl

Benieuwd welke supplementen jouw lever kunnen ondersteunen?

Onze suppletie adviseurs geven je hier graag advies over.
Maak dan een afspraak via www.vitalize.nl/advies.

Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid staat centraal bij Vitalize. Iedere dag zijn we bezig met jouw streven om fit te zijn en vitaal oud te worden. Vitalize helpt jou hierbij door het ontwikkelen van betaalbare voedingssupplementen en door het delen van onze kennis en ervaring. Wij geloven erin dat een goede gezondheid voor iedereen haalbaar moet zijn.

In deze Vitnieuws maak je kennis met Sabine. Dagelijks staat zij klaar om jou van gezondheidsadvies te voorzien. Zij is één van onze experts op het gebied van voeding en lifestyle. Wil je graag persoonlijk advies op het gebied op voeding in combinatie met voedingssupplementen? Sabine helpt je graag op weg.



Sabine Hahn

Orthomoleculair /
Natuurgeneeskundig therapeute

Wil je advies van Sabine?

Neem contact op via: 0183-699 450.

Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid is voor mij het allerbelangrijkste. Het is de basis van het leven. Als je hierin beperkingen voelt dan heeft dat invloed op alle leefgebieden. Ik besteed daarom graag de nodige tijd en aandacht aan het onderhouden van mijn lichaam en geest.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

Ik ben dankbaar dat ik mezelf op dit moment supergezond voel; een regelrechte 10 dus.

Wat doe je om fit te blijven?

Ik let heel bewust op mijn voeding en blijf vooral veel in beweging, aangezien ik

overwegend een zittend beroep heb. Ik zwem en fiets regelmatig en beoefen yoga en pilates, afhankelijk van waar ik op dat moment zin in heb.

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Ik eet koolhydraatarm volgens het principe van Paleo, maar als mijn man zelf verse friet maakt, dan kan ik dat niet weerstaan.

Persoonlijke tip!

Als je meer wilt bewegen kies dan een sport die je leuk vindt om te doen. Je voelt je gemotiveerder als je plezier hebt in wat je doet en het is makkelijker vol te houden.



Sabine's supplement routine

"Ik neem dagelijks o.a. collageen en een combinatie van vitamine D3 en K2."

Maak kans op een exclusief gezondheidspakket

Vitalize woordzoeker

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

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

BEWEGEN, BUITEN, ENERGIE, FIETSEN, GROEN, MINERALEN, NATUUR, PICKNICK, SEIZOEN, VITAMINEN, VOORJAAR, WANDELEN, ZON

Oplossing:

Geef jouw oplossing vóór **01-07-2023**

door via: www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws of scan de QR-code



Onder de inzendingen worden zes gezondheidspakketten 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.



Doe ook mee!

Vitalize. Iedere dag.

Magnesium; een veelzijdig mineraal

Verandering van seizoen doet ons lichaam mee veranderen. We zijn vaker buiten en meer in beweging. De eerste zonnestralen voelen fijn aan op de huid en we zitten vaak lekkerder in ons vel. Weet je dat magnesium ook van goede invloed kan zijn?

Niet voor niets is magnesium verkozen tot Supplement van het Jaar 2023! In een enquête van het Informatiecentrum Voedingssupplementen & Gezondheid (IVG) heeft het Nederlandse publiek aangegeven magnesium te gebruiken voor hun spieren, slaap, rust en ontspanning.

Botten en spieren

Magnesium speelt een grote rol bij het behoud van sterke botten en spieren. Dit mineraal is betrokken bij de opname en regulatie van calcium, wat van belang is voor

de samenstelling van je botten. Daarnaast helpt magnesium (lichaams)eiwitten aan te maken die op hun beurt weer belangrijk zijn om spieren zo lang mogelijk soepel en sterk te houden.

Lichaam en geest

Magnesium is niet alleen belangrijk voor ons lichaam, maar ook voor onze geest. Dit mineraal heeft een positieve invloed op onze stemming en geestelijke veerkracht. Het is goed inzetbaar in tijden van geestelijke druk, inspanning of stress.

De voordelen van magnesium

- ✓ Ondersteunt bij een onrustig en gespannen gevoel
- ✓ Helpt om vermoeidheid te verminderen
- ✓ Goed voor de werking van de spieren
- ✓ Speelt een rol bij de botaanmaak



Ontdek het complete assortiment aan magnesiumsupplementen:



Recept van het seizoen Frisse rabarbermuffins

🕒 10 minuten bereiden +
20 minuten bakken
Recept voor 6 stuks



Foto: Mette van der Linden op Unsplash

Ingrediënten:

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| • 200 gram (spelt)bloem | • 1 ei |
| • 150 gram rabarber | • 70 ml zonnebloemolie |
| • 2 tl. bakpoeder | • 50 gram honing |
| • 150 gram yoghurt | • snufje zout |

Neem de lente mee de keuken in met deze typische voorjaarsgroente. Jawel; rabarber is een groente. Vaak wordt gedacht dat deze rood/roze stengel een fruitsoort is, maar niets is minder waar. Door de licht zure smaak is rabarber ideaal om mee te bakken. Ga aan de slag en laat je verrassen door deze muffins!

Hoe bereid ik dit gerecht?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Zet een muffinvorm klaar en doe hier de papieren muffinvormpjes in.
3. Was de rabarber en snijd deze in kleine blokjes.

4. Meng de bloem met het bakpoeder en het zout.
5. Voeg daarna de eieren, honing, yoghurt en zonnebloemolie toe en mix het kort. Meng als laatste de rabarberstukjes erdoor met een spatel.
6. Vul de muffinvormpjes met het beslag en bak ze in 20 tot 25 minuten gaar.
7. Laat de muffins op een rooster afkoelen.

Smullen maar!