



Lekker naar buiten!

De lente is in aantocht en dat betekent; lekker naar buiten! Genietend van het eerste voorjaarszonnetje laadt ons lichaam zich weer helemaal op. De lente is hét perfecte seizoen om met elkaar buiten af te spreken. Met een drankje op het terras, een picknick in het park of een wandeling door de bloeiende natuur. De buitenlucht is gezond en je lichaam maakt meteen vitamine D aan!

Rustig ontwaken

Na de nacht is het fijn om in de ochtend rustig wakker te worden. Drink je gezonde smoothie een keertje buiten op het balkon of in de tuin en ontwaak samen met de (vroeg) vogels. Of trek je stoute schoenen aan en maak een heerlijke ochtendwandeling door de natuur. Frisse lucht werkt verkwikkend voor het brein en brengt kalmte voordat de dagelijkse hectiek begint. Dat is nog eens een goed begin van de dag!

Groen is doen

Werken in de tuin of op het dakterras geeft energie! Door met je handen in aarde te wroeten of nieuwe stekjes te planten kom je dicht bij de natuur en dat ontspant. Het is ook leuk om samen met je (klein)kind eigen kruiden te kweken en daarna te gebruiken in diverse gerechten. Veel soorten kruiden kun je namelijk in de lente zaaien en in de zomer oogsten. Naast dat het leuk is om te doen, is het ook nog eens lekker en gezond!

VITNIEUWS

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

Editie 1 | 2022

Samen op pad

In het voorjaar kom je weer vaker je buren buiten tegen. Een mooi moment om eens te vragen hoe het met hem of haar gaat. Heb je er weleens aan gedacht om een kleine activiteit met je buurman/-vrouw te ondernemen, zoals wandelen door de buurt of een boodschap te doen? Je helpt elkaar én ook je gezondheid op weg.

In Nederland zijn er diverse blotevoetenpaden. Deze paden zijn speciaal aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Onze voorouders deden niet anders. Door te 'aarden' vind je meer balans en kan je lichaam zich weer opladen. Je loopt over verschillende soorten ondergrond zoals gras, zand, schelpen, houtsnippers, keien en houtstronken. Deze natuurlijke massage zorgt ervoor dat je weer met beide benen op de grond staat.

Fijne lente!

Continu in beweging?

GlucoMotion® Origineel biedt ondersteuning bij de aanmaak van kraakbeen in de gewrichten en helpt bij het behoud van sterke botten (Mangaan).

*Complete samenstelling met o.a.
Glucosamine, Chondroïtine en MSM*





Varieer met groen

De typische Hollandse avondmaaltijd bestaat uit aardappelen, groente en vlees. Vaak zijn de verhoudingen niet helemaal gelijk. We zijn gewend meer vlees te eten en minder (verse) groente. Is het dan erg om een dagje minder groente te eten? Nee dat is het niet; maar dat het dagelijks eten van groenten een essentiële bijdrage levert aan je gezondheid (en milieu), is een feit.

Het advies is om minimaal 250 gram groente op een dag te eten. Groente bevat weinig calorieën en juist veel voedingsstoffen. Niet één groente bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Varieer in de soorten, maar ook in de kleuren van groenten.

Verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen zijn het beste. Gebruik niet te veel zout of sauzen bij je groente. Puur natuur is het beste en meest gezond. Elk seizoen heeft zijn eigen groente en/of fruit. Deze seizoensgroenten zorgen voor variatie op jouw menu. Groenten die buiten het seizoen geteeld worden, bevatten vaak minder voedingsstoffen dan wanneer ze in het juiste seizoen geplant en geoogst worden.



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

De lente is weer aangebroken, dus tijd voor asperges, bloemkool, spinazie, prei, lamsoeren, meiraapjes, uien, rabarber, komkommer, raapstelen, radijs of veldsla.

De kracht van groente

Alle groenten zijn gezond. De één bevat alleen meer of minder en andere vitaminen en mineralen. De manier waarop we groenten bereiden heeft invloed op de hoeveelheid vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen die ons lichaam eruit opneemt. Sommige voedingsstoffen worden namelijk door warmte afgebroken. Eet daarom je groente ook als rauwkost om meer voedingsstoffen binnen te krijgen. De opgenomen bioactieve stoffen werken als antioxidant en zijn goed voor onze weerstand.

- **Boerenkool** is rijk aan vitamine B6 en dat is goed voor je zenuwstelsel.
- **Spruitjes** zijn rijk aan vitamine C en ondersteunen het immuunsysteem.
- **Tomaat** bevat kalium, belangrijk voor het behoud van een normale bloeddruk.
- **Broccoli** is rijk aan foliumzuur wat een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van rode en witte bloedcellen.

Tips om groente over de dag te verspreiden

Hartige muffin

Een muffin is lekker als snack tussendoor en ook makkelijk mee te nemen. Maak de hartige muffins met spinazie en feta of courgette en wortel.

Groentepannenkoek

Zelf een groentepannenkoek maken is lekker, leuk en makkelijk. Voeg aan het originele beslag stukjes groente toe. Gebruik voor een gladde pannenkoek vers groentesap of gepureerde groente.

Smoothie

Een smoothie is dé ideale manier om 'ongemerkt' groente en/of fruit binnen te krijgen. Probeer eens groene appel met ananas, boerenkool en avocado.



Wil je meer weten over het gebruik van voedingssupplementen bij jouw huidig 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 welke rol gezondheid in jouw leven speelt. Ieder kwartaal laten we iemand aan het woord. Deze keer is Marco van der Burg aan het woord. Eigenaar van De Vitamine Kantine in Gorinchem. Met zijn team bereidt hij dagelijks gezonde, eerlijke maaltijden waarbij zoveel mogelijk gewerkt wordt met verse ingrediënten die ze handmatig verwerken in hun gerechten.



Marco van der Burg

Leeftijd: 42 jaar

Werk: eigenaar

de Vitamine Kantine

Privésituatie: samenwonend met Angelique, mijn dochter Ditte en zoon Mats

Sport: hardlopen, fietsen, kracht

Lievelingseten: fruits-de-mer

Hobby's: sporten en koken

Wat betekent gezondheid voor jou?

Zo vaak mogelijk de juiste keuzes maken hoe ik mijn dagen invul met betrekking tot het gezinsleven, de bedrijfsvoering, ontspanning en tijd maken voor eet- en sportmomenten.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

Gemiddeld genomen een 6.5. Mijn soms erg lange wekdagen en bijbehorende stress trekken dit gemiddelde fors naar beneden. Als ik die beslommingen weg denk, dan voel ik me doorgaans qua gezondheid een 7.5.

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Een goed glas wijn bij het eten.

Welke tip heb je voor de lezers van Vitnieuws?

Investeer een beetje tijd in het regelmatig maken van verse soepen (en maak rustig wat meer om in te vriezen). En overweeg bijvoorbeeld een slowjuicer waar je (h)eerlijk vers groente- en fruitsap mee kan maken. Beide als aanvulling op een gevarieerd dieet uiteraard. Heb je hier geen zin in, kies dan voor De Vitamine Kantine. Je kan bij ons afhalen of je eten thuis of op werk laten bezorgen (in Gorinchem).

”

"Restjes groente over? Maak eens vaker verse soep"

Maak kans op een exclusief gezondheidspakket

VITALIZE WOORDZOEKER

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

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

AARDBEI, APPEL, BANAAN, FRUIT, KIWI, MAKKELIJK, MANGO, MUESLI, NOOTJES, ONTBIJT, PERZIK, TOPPING, VARIATIE, VIJGEN, YOGHURT

Oplossing:

Geef de oplossing voor 1 juli 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.

Voed jouw huid van binnenuit!



De lente staat voor een fris en nieuw begin. Vooral na een lange winter is het belangrijk om je huid goed te verzorgen, het kan wel wat extra's gebruiken. Hoe maak jij je huid lenteklaar?

De huid heeft als functie jouw lichaam te bedekken en te beschermen. Jouw huid zorgt er onder andere voor dat de lichaamstemperatuur constant blijft, je vitamine D aanmaakt en je geen lichaamsvocht verliest. De conditie van je huid zegt veel over hoe het met je gaat, van binnen en van buiten.

Vanaf je 30^e jaar begint de huid te verouderen. De huid vernieuwt zich minder snel, wordt slapper en je ziet meer rimpels en plooi'tjes verschijnen. Dit proces kunnen we helaas niet stopzetten, maar we kunnen de huid wél extra ondersteunen.

Vitamine C helpt de huid bij de verzorging van binnenuit en is daarom onmisbaar. Het is van belang voor de vorming van collageen die helpt de huid te verstevigen.

Hyaluronzuur heeft als eigenschap dat het water aan zich kan binden en vochtverlies tegengaat. Daardoor behoudt de huid haar elasticiteit. Ook heeft hyaluronzuur antioxidantende eigenschappen, wat betekent dat het de huid beschermt tegen invloeden van buitenaf zoals UV-licht of droge lucht.

Collageen is een eiwit dat van nature in de huid aanwezig is. Het zorgt ervoor dat de huid elastisch blijft waardoor die er stralend en stevig uitziet. Bij het ouder worden, vermindert de collageen in het lichaam. Dit proces kun je een beetje vertragen door de huid extra te ondersteunen met bijvoorbeeld een collageen voedingsmiddel.

NIEUW
Verkrijgbaar
vanaf mei 2022



Recept van het seizoen Yoghurtbowl vers fruit

🕒 5 min. bereiden
👤 1 persoon



Recept en foto: De Vitamine Kantine

Ingrediënten:

- Griekse yoghurt
- banaan
- blauwe bessen
- aardbeien
- frambozen
- amandelen
- walnoten
- pompoenpitten
- zonnebloempitten
- kaneel
- honing
- zonnebloemolie

Een yoghurtbowl, zó mooi dat je 'm eigenlijk niet wil opeten. Boordevol met verse, gezonde ingrediënten die jou een goede start van de dag geven! Het is snel gemaakt en je kan eindeloos variëren met ingrediënten die jij lekker vindt.

Hoe maak ik het?

1. Schep enkele lepels Griekse yoghurt in een 'bowl' (kom).
2. Strooi een handjevol granola (liefst zelf gemaakt) over de yoghurt.
3. Snijd de banaan en aardbeien in plakjes.
4. Verdeel de plakjes banaan, aardbeien, blauwe bessen en frambozen erover.

5. Voeg als laatste honing en kaneel naar smaak toe.

Hoe maak ik zelf granola?

Heel simpel. Roer de pitten en noten samen met kaneel en honing en een klein beetje olie door elkaar. Stort het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de granola 15-20 minuten op 180 °C. Schep het halverwege nog even om.

Tip!

Nog niet helemaal tevreden? Dit is ook heel lekker in je yoghurtbowl: stukjes chocola, rozijnen of kokosnippers.

Eet smakelijk!