

Waterpret!

De zomer is een heerlijke periode om met elkaar te genieten. Barbecue aan, drankje op het terras of lekker naar het strand. In ons kikkerlandje kan het enorm warm worden en daar zijn we na een nat voorjaar wel aan toe! Tropische dagen zijn geen uitzondering meer. Op zulke dagen is het fijn om de verkoeling op te zoeken. Hieronder vind je enkele coole tips met waterplezier voor groot en klein. Laat de warme dagen maar komen!

Relaxen aan de waterkant

Op warme dagen is het heerlijk toeven aan de waterkant. Met je voeten in het water of met je hoofd onder water. Ondertussen lekker genieten van een hapje en een drankje uit de koelbox of op een terrasje in de buurt. En op je handdoek kun je ook nog even lekker slapen.

Genieten op het water

Gooi het deze zomer eens over een andere boeg en ga het water op in plaats van in. Huur met je gezin of vrienden een sloepje in een leuke stad en geniet van de omgeving. Met lekkere versnaperingen aan boord houd je het wel een tijdje vol. Zo ontdek je al varende weer nieuwe plekken in Nederland.

Peddel er op los!

Is een boottochtje jou te rustig? Ga dan voor meer actie en spring

VITNIEUWS

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

Editie 2 | 2021

op een sup. Op deze grote surfplank baan je je een weg door het water met een lange peddel in de hand. De uitdaging is om je evenwicht te bewaren. Suppen is leuk en gezond en kun je overal doen; door de grachten van Utrecht, op de Noordzee of in een natuurgebied bij jou om de hoek.

Spetteren in je eigen tuin

Waterpret kan ook dichterbij huis. Gewoon in je eigen tuin bijvoorbeeld. Kinderen vinden het heerlijk om in de tuin te spelen. Sluit de tuinslang aan op de buitenkraan of vul ballonnen met water. Elkaar natspuiten, spelen met de ballonnen en vooral veel spetteren. Genieten maar!

Fijne zomer!



*Ook ter verzorging
en verzachting van de huid bij
insecten- en kwallenbeten.*



Tip voor de zomer!

Laat je uitstapje niet in het water vallen.
Stop **ProRupsan** in je (strand)tas.

Ga de overgang te lijf!

Tijdens de overgang gebeurt er veel in jouw lichaam. Hoe jij deze periode ervaart is heel persoonlijk.

De overgang is een natuurlijk proces waar iedere vrouw mee te maken krijgt. Hoewel de meeste vrouwen denken dat de overgang rond je 50e begint, is dit zeker niet altijd het geval. De gemiddelde leeftijd waarop de overgang begint ligt tussen de 45 en 55 jaar.

Je merkt vaak dat je in de overgang komt als er een verandering optreedt in je menstruaties. Ook kun je te maken krijgen met typische overgangverschijnselen zoals stemmingswisselingen en opvliegers.

Hoelang de overgang duurt, verschilt per vrouw. Dit kan variëren van 1 jaar tot wel 10 jaar. De gemiddelde tijd is 5 jaar.

Eén ding is wel duidelijk. Door overmatig zweten, hormonen die alle kanten opvliegen en een hoofd als een vergiet is deze levens-

fase niet altijd een pretje. Gelukkig kun je zelf veel doen om het draaglijker te maken.

- Door alle hormonale schommelingen is je lichaam druk op zoek naar een nieuw evenwicht. Dit kost veel energie. Goed slapen is zeker nu een must.
- Stress brengt je hormoonhuishouding alleen nog maar verder uit balans. Zorg daarom voor voldoende ontspanning.
- Iedere dag minimaal 30 minuten bewegen is ideaal. Niet alleen goed voor de lijn, maar het vermindert ook stress en opvliegers.
- Tijdens de overgang verandert jouw behoefte aan voedingsstoffen. Zo heb je minder ijzer nodig, terwijl de behoefte aan andere voedingsstoffen zoals magnesium, vitamine D en omega-3 juist toeneemt.
- Je voedingspatroon heeft ook veel invloed. Snelle koolhydraten en suikers kunnen zorgen voor meer overgangverschijnselen. Ook lokken alcohol, thee, koffie en gekruid eten soms opvliegers uit.

Wil je tijdens de overgang goed in je vel blijven zitten, dan is een gezonde balans tussen voeding, beweging en ontspanning belangrijk!



Andrea Klaver
Orthomoleculair Therapeute

De overgang in cijfers



Vrouwen van 47+ zijn, bijna allemaal, in de overgang.



Gemiddeld duurt de overgang 5 jaar.



76% van de vrouwen heeft rond de overgang opvliegers.



In Nederland zijn er ± 1,8 miljoen vrouwen in de overgang.

(Bron: womeninc.nl)

Wil je meer weten over de inzet van supplementen bij de overgang?

De Vitalize productspecialisten helpen je graag met gratis advies. Je kunt ze bereiken op 0183- 699 450. Ook bij je drogist kun je voor advies terecht.

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 Sylvia Kuiper aan het woord. Zowel voor haar gezondheid als in haar werk gaat zij voor kwaliteit. Als fotografe is zij altijd op zoek naar het perfecte plaatje. Of het nu om portret- of bedrijfsfotografie gaat, ze legt haar ziel en zaligheid erin.



Sylvia Kuiper

Leeftijd: 45 jaar

*Werk: Zelfstandig fotografe
(www.sylhouette.nl)*

*Privésituatie: Alleenstaand
met twee leuke kids*

Sport: Crossfit en wandelen

*Lievelingseten: Een borrelplank
met een goed glas rode wijn*

*Hobby's: Fotograferen en
wijnen met vrienden*

Wat betekent gezondheid voor jou?

Heel veel. Gezond zijn geeft je de mogelijkheid om die dingen te doen die je graag wilt.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

De afgelopen maanden ben ik gelukkig fit doorgekomen. Als ik mijn gezondheid waardeer met een cijfer dan is een acht wel op zijn plaats.

Wat doe je voor jouw gezondheid?

Ik zit het lekkerste in mijn vel als ik gezond eet en veel beweeg. En natuurlijk laat ik me weleens verleiden door lekkere snacks en een wijntje. Dat is ook geen probleem, als het maar in balans blijft. Ik gebruik iedere dag voedingssupplementen en daar voel ik me goed bij.

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Sinds de eerste kennismaking met de welbekende oranje chocoladereep heb ik een haat-liefdeverhouding met Tony Chocology. Ik vind ze allemaal zo lekker!

Welke tip heb je voor de lezers van Vitnieuws?

Kijk bij supplementen ook eens naar de samenstelling. Soms zitten er stoffen in die helemaal niet nodig zijn zoals kunstmatige kleur- en smaakstoffen. Ik wil voor mijn lichaam het beste van het beste.

”

“Pluk de dag.”

Maak kans op een exclusief gezondheidspakket

VITALIZE WOORDZOEKER

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

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

BADMINTON, BARBECUE, BIKINI, BOSWANDELING, HANGMAT, KAMPEREN, KAMPVUUR, PARASOL, SLIPPERS, SNORKELLEN, SPROEIER, STRAND, TUIN, VAKANTIE, VLIAGER, WARM, WATERPISTOOL, ZANDKASTEEL, ZEE, ZON, ZONNEBRAND, ZWEMMEN

Oplossing:

Geef de oplossing voor 30 september 2021 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 lente editie zijn zes winnaars getrokken. Zij hebben persoonlijk bericht ontvangen.

Van harte gefeliciteerd met het gezondheidspakket!



Vitalize. Iedere dag.

Moeite met slikken?

Met deze tips gaat het innemen van tabletten en capsules gemakkelijker.



De één slikt zonder problemen meerdere capsules weg, terwijl de ander met veel inspanning de kleinste tablet naar binnen krijgt. Behoor jij tot de laatste groep? Dan ben je zeker niet de enige.

Het slikken van capsules of tabletten is voor veel mensen een uitdaging. De redenen hiervoor lopen uiteen. Angst, een vieze smaak proeven of een verkeerde manier van slikken zijn het meest voorkomend. Gelukkig zijn er genoeg manieren om moeiteloos je dagelijkse supplementen binnen te krijgen.

TIP 1 | Hoofd voorover

Doorslikken gaat echt makkelijker als je je hoofd vooroverbuigt. Neem de tablet of capsule met een slok water in. Buig vervolgens je hoofd een klein stukje naar voren en slik het supplement door. Neem daarna nog een paar slokjes water.

TIP 2 | Gebruik kwark, yoghurt of appelmoes als smeermiddel

Lukt het innemen met water niet, dan kun je proberen om de tablet of capsule met yoghurt, kwark of appelmoes in te nemen. Deze glijdt hierdoor makkelijker naar binnen. Dit werkt overigens ook goed met een lepel jam.

TIP 3 | Laat je capsule even weken

Een capsule innemen is eenvoudiger als je deze even laat weken op een lepel water. De buitenkant wordt hierdoor zachter, zodat het doorslikken makkelijker gaat.

TIP 4 | Ga voor een alternatief

Lukt het doorslikken echt niet, dan zijn er vaak alternatieven te vinden zoals kauwtabletten, poeders, druppels en sprays. Ook binnen het Vitalize assortiment vind je deze terug.

Vitalize vitamine sprays

Een ideaal alternatief voor capsules en tabletten



Recept van het seizoen BBQ-pakketjes

🕒 30 min. bereiden
👤 4 personen

Ingrediënten:

- 1 kilo mosselen
- 1 citroen
- 1 limoen
- 2 deciliter kokosmelk
- 1 theelepel tijm
- 2 stengels citroengras
- 4 knoflookteentjes
- 50 gram gemberwortel

Extra:

- BBQ
- Aluminium folie

Schijnt de zon weer volop? Dan komt de barbecue ook weer vaker tevoorschijn. Veel mensen zijn dol op barbecueën. Een lekker sateetje, hamburger of kipspiesje op de grill is natuurlijk heerlijk, maar verras je gezin of vrienden eens met een Thais mosselpakketje. Wedden dat ze versteld zullen staan!

Bereiding

1. Spoel de mosselen met ruim water af.
2. Pers de limoen uit en vang het sap op. Rasp vervolgens de schil van de citroen.
3. Hak daarna de tijm, gemberwortel en teentjes knoflook fijn.
4. Kneus de stengels citroengras.

5. Meng alle ingrediënten, behalve de kokosmelk, tot een marinade en laat de mosselen hier even in marineren.
5. Scheur 4 ruime vellen aluminiumfolie af. Verdeel de mosselen met aanhangend marinade over de 4 vellen. Besprenkel de mosselen met de kokosmelk.
6. Vouw de vellen aluminiumfolie dicht tot pakketjes en plaats deze op de voorverwarmde BBQ.
7. Rooster de pakketjes tot de mosselen opengaan.

Serveer met een frisse komkommersalade en zilvervliesrijst.

Eet smakelijk!