

Drie manieren om een natuurlijke stoelgang te bevorderen.

We weten allemaal hoe vervelend en pijnlijk een bezoekje aan het toilet soms kan zijn. Maak je darmen weer helemaal happy en start vandaag nog met dit plan voor een regelmatige stoelgang.

Water

Veel water drinken helpt om de ontlasting zachter te maken. Probeer daarom dagelijks minimaal 2,5 liter water te drinken voor een zachte darm inhoud. In het begin zal het zeker wennen zijn om zoveel te drinken. Maak het jezelf makkelijk en zorg dat je altijd een flesje water bij de hand hebt.

Vezels

Gezond en gevarieerd eten met veel vezelrijke voeding is belangrijk. Vezels dienen namelijk als voedingsbron voor de goede bacteriën in je darmen. Voor een goede darmwerking heb je per dag tussen de 30 en 40 gram voedingsvezels nodig.

Je krijgt deze in ruime mate binnen door dagelijks volkorenproducten en groente en fruit op het menu te zetten.

Wellicht overbodig om te vermelden maar gefrituurd eten, magnetron maaltijden en geraffineerde granen zoals witbrood en pasta kun je beter vermijden. Dit soort voedsel bevat namelijk nauwelijks vezels en over het algemeen veel suiker, zout en vet.

Bewegen

Veel stilzitten is niet fijn voor je darmen. Door te bewegen masseer je als het ware de darmen wat een natuurlijke stoelgang ten gunste komt.

BEKEND VAN



Nu hoeft je niet direct uren in een sportschool door te brengen. Ook in jouw dagelijkse leven kun je voldoende beweging krijgen door wat vaker de fiets te nemen, langdurig zitten af te wisselen met een korte wandeling en de lift te negeren.

Op zoek naar extra ondersteuning?

Kies dan voor het supplement Vitalize Darmbalans. Een natuurlijk supplement op basis van vruchten- en plantenextracten, probiotica en enzymen.



Recept van het seizoen Kleurrijke Poké Bowl

⌚ 25 min. bereiden
1 uur wachttijd
👤 2 personen

Dit traditionele gerecht uit Hawaii is hartstikke hip! Poké Bowls zijn niet alleen heel lekker, maar ook super gezond door de vele verse groenten en vis. Door te variëren met de ingrediënten geef je heel eenvoudig je eigen twist aan dit gerecht.

Bereiding

1. Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer na het koken 40 ml rijstazijn door de rijst en laat deze in het komende uur verder afkoelen.
2. Snij ondertussen de verse zalm in blokjes. Meng de zalm met de sojasaus en olie. Zet de zalm afgedekt in de koelkast.

3. Laat kort voor het serveren de maiskorrels uitlekken. Snij de mango en avocado door-midden. Verwijder de schil en pit. Snij het vruchtvlees in plakjes of blokjes. Was daarna het bosuitlek en snij deze in fijne ringetjes.
4. Schep de afgekoelde rijst in 2 kommen. Verdeel de zalm, blokjes, mango, avocado, mais en bosuitlek erover. Bestrooi de zalm met het sesamzaad.

Eet smakelijk!

Geen liefhebber van zalm?

Vervang deze door verse tonijn, krab of gerookte kipfilet. Met tofu of bonen maak je de Poké Bowl vegetarisch.

INGREDIËNTEN

- 125 gram sushirijst
- 1 avocado
- 150 gram verse zalm, blokjes
- 150 gram maiskorrels
- 1 bosuitlek
- 1/2 mango
- 40 ml rijstazijn
- 1/2 eetlepel sesamolij
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel sesamzaadjes (zwart en naturel)

© Dit is een uitgave van Vitalize. Alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud van deze brochure is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De informatie in deze brochure is informatief bedoeld en kan niet beschouwd worden als medisch advies. Vitalize, noch de auteurs, stellen zich aansprakelijk voor eventuele schade, voortvloeiend uit mogelijke onjuistheden, onvolledigheden of toepassing van de hierin beschreven adviezen.

Vitalize | Galvaniweg 15 | 4207 HL Gorinchem | 0183-699 450 | info@vitalize.nl | www.vitalize.nl

Kirsten Flipse aan het woord
Voor iedereen een passende multivitamine

Wat betekent gezondheid voor jou? Interview met Lucas Groeneveld

Recept van het seizoen
Kleurrijke Poké Bowl

Maak kans op een exclusief gezondheidspakket Ga snel aan de slag en los de puzzel op

Fit de lente in!

Je merkt aan alles dat de winter op het einde loopt. De dagen worden langer, de zon laat zich wat vaker zien en in de natuur komt alles weer langzaam in bloei. Kijk je er ook al zo naar uit om meer naar buiten te gaan en te genieten van het voorjaar. Met deze tips ga jij extra fit en gezond de lente in.

Nu is het ideale moment om je klaar te maken voor de lente. Met wat kleine aanpassingen in jouw dagelijkse leven ben jij er helemaal klaar voor om dit nieuwe seizoen top fit te starten.

Tip 1

Daag jezelf uit om iedere dag minimaal 10.000 stappen te zetten. Gemiddeld zetten we zo'n 6000 stappen per dag. Je zult dus iets extra's moeten doen om dit doel te halen. Parkeer de auto eens een straat verder of doe lopend de boodschappen.

Tip 2

Is het iedere morgen haasten om op tijd te zijn? Gun jezelf een rustige start. Hoe? Zet je wekker iedere dag een half uurtje eerder. De dag voelt heel anders als je rustig wakker wordt. Misschien dat je nu de tijd hebt om te ontbijten of om wat yoga-oefeningen te doen.

Tip 3

Hoewel het eten van groente veel gezondheidsvoordelen oplevert, blijft het voor de meeste mensen lastig om iedere dag de aanbevolen 250 gram groente binnen te krijgen. Verhoog jouw dagelijkse portie eenvoudig door bij iedere maaltijd groente te eten. Niet alleen bij het avondeten, maar ook bij de lunch en zelfs bij het ontbijt kun je al groente eten. Maak bijvoorbeeld een ontbijtsmoothie met yoghurt, spinazie en banaan.

Tip 4

Het klinkt zo eenvoudig: relax. Geniet van de eerste zonnestrallen op je gezicht, de kleurrijke tulpen in de tuin of het eerste ijsje dat je deze lente eet. Een betere manier om te ontstressen is er niet.

Fijne lente!

Onmisbaar in de lente!

Ondersteunt de afweer van het lichaam.



Kirsten Flipse aan het woord

Voor iedereen een passende multivitamine

Ieder jaar wordt het supplement van het jaar gekozen. Voor 2020 is de multivitamine als winnaar uit de bus gekomen. En dat is niet zonder reden. Veel mensen gebruiken dagelijks een multivitamine als aanvulling op hun voeding. Maar is dat wel nodig? We leggen deze vraag voor aan orthomoleculair therapeute Kirsten.

Vitamines en mineralen zijn belangrijk om je fit te voelen. Ze zijn onder meer nodig voor het behoud van sterke botten en helpen bijvoorbeeld om jouw energieniveau op peil te houden. De meeste vitamines en mineralen kan ons lichaam niet zelf aanmaken. Via onze voeding moeten we dus het grootste gedeelte van de noodzakelijke vitamines en mineralen binnenkrijgen. Vandaar dat gezonde voeding met veel groente en fruit zo belangrijk is.

Ondanks het feit dat we dit wel weten, laat de praktijk toch een heel ander beeld zien. We eten steeds vaker bewerkt voedsel en groente en fruit staan steeds minder vaak op het menu. Slechts 16 % van de Nederlandse bevolking eet dagelijks voldoende groente en fruit.

Als je daarbij ook nog rekening houdt met het feit dat de hoeveelheid vitamines en mineralen in groente en fruit de afgelopen jaren sterk is gedaald door onder andere bodemuitputting en intensieve kweekmethodes.

Dan begrijp je dat het lastig is om iedere dag alle belangrijke voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden binnen te krijgen.

Ook al eet je iedere dag gevarieerd en voldoende groente en fruit, dan kan dit toch niet genoeg zijn om jouw lichaam te voorzien van alle noodzakelijke voedingsstoffen. Door factoren zoals intensief sporten, stress of herstel na ziekte kan je tijdelijk een verhoogde behoefte hebben aan specifieke vitamines en mineralen.

Het is lastig om zelf in te schatten welke vitamine of mineraal je extra nodig hebt. Jouw behoefte verschilt namelijk per dag. Heb je bijvoorbeeld een stressvolle dag? Dan verbruik je meer vitamine B12 en magnesium dan op andere dagen.

Om er zeker van te zijn dat jouw lichaam iedere dag wordt voorzien van alle benodigde vitamines en mineralen kan een multivitamine een fijne aanvulling zijn.

“Zorg goed voor je lichaam, het is de enige plek waarin je altijd moet wonen.”



Kirsten Flipse
Orthomoleculair therapeute



VOOR IEDEREEN IS EEN PASSENDE MULTI TE VINDEN.

Volwassen man/vrouw | Je wilt je graag fit voelen. Voldoende slapen, bewegen en gezonde voeding vormen natuurlijk de basis. Multivitamine Compleet A t/m Z neem je als dagelijkse aanvulling, zodat je zeker weet dat je iedere dag alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

50+ plussers man/vrouw | De dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen veranderen naarmate je ouder wordt. Zo krijg je bijvoorbeeld meer behoefte aan vitamine D. De MultiGold Compleet speelt op deze levensfase in.

Sporters | Als sporter vraag je veel van jouw lichaam. Daarom is het extra belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Met gezond eten kom je een heel eind. Toch kan extra ondersteuning met Multivitamine Compleet A t/m Z of Multi Mineralen Complex nuttig zijn.

Kinderen | Multivitamine Kids is speciaal samengesteld om de groei en ontwikkeling van je kind te ondersteunen.

Verwacht:

- Multi Mama DHA Compleet
- WLS Multivitamine Gastric Bypass

Wil je meer weten over het gebruik van voedingssupplementen?

Plan dan een telefonische afspraak in via www.vitalize.nl/advies
Onze specialisten helpen je graag verder 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 dus een breed begrip, maar ook een 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 geven we ieder kwartaal aan iemand het woord. Dit kwartaal is het woord aan Lucas Groeneveld. Met recht een 'snelle' jongen. Hij scheurt met zijn gele Porsche over de racecircuit in binnen- en buitenland tijdens de Porsche GT3 Cup.



Lucas Groeneveld

Leeftijd: 17 jaar

Studie: HAVO

Privé situatie: thuiswonend

Sport: autosport, hardlopen
(Porsche GT3 Cup)

Lievelingseten: risotto

Hobby's: Sporten en reizen



Wat betekent gezondheid voor jou?

Voor mij staat gezondheid voor je goed voelen. Fit zijn. Dat is in mijn ogen nodig om zo goed mogelijk te kunnen presteren zodat je het hoogst haalbare bereikt. Niet alleen op het gebied van sport, maar zeker ook op school.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

Toch wel een 8. Ik beweeg veel en let goed op mijn voeding. Ook al vlieg ik af en toe uit de bocht met een ongezonde hap zoals een pizza of hamburger. Anders hou ik het niet vol.

"It's easier to chase,
than to lead."

Wat doe je voor jouw gezondheid?

Lk geloof in de drie-eenheid: bewegen, voeding en ontspannen op z'n tijd. Om autosport op dit niveau te kunnen doen is voeding daarin het allerbelangrijkste, zowel voor je herstel als voor het volhouden van alle trainingen en wedstrijden.

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Die is wel makkelijk te bedenken. Op zijn tijd eens zondigen door echt iets lekkers te eten.

Welke tip heb je voor de lezers van Vitnieuws?

Altijd hard blijven werken en gefocust blijven op je doel. En laat je vooral niet beïnvloeden door anderen. Daar kom je, denk ik, het verst mee.

We zijn benieuwd naar wat gezondheid voor jou betekent. Deel jouw verhaal met onze lezers. Stuur hiervoor een mail naar info@vitalize.nl

1. De MultiGold Compleet speelt op deze ... in.
2. De dag voelt heel anders als je ... wakker wordt.
3. Voor iedereen een ... multivitamine.
4. Jouw ... verschilt namelijk per dag.
5. Maak het jezelf makkelijk en zorg dat je altijd een flesje ... bij de hand hebt.
6. Zet de zalm ... in de koelkast.
7. Dan verbruik je meer vitamine B12 en ... dan op andere dagen.
8. ... de afweer van het lichaam.

Fruit	Number of Children
1	9
2	6
3	7
4	9
5	5
6	8
7	9
8	6

Geef de oplossing voor 15 juli 2020 door via www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws.

Onder de inzendingen worden 6 gezondheidspakketten verloot. De winnaars krijgen een persoonlijk bericht.



Uit de vele inzendingen van de puzzel in de Vitnieuws winter-editie zijn 6 winnaars getrokken. Zij hebben persoonlijk bericht ontvangen.

Van harte gefeliciteerd met het gezondheidspakket!

Vitalize. Iedere dag.