

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

| Winter 2017 - 2018

Voedingsdeskundige Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord
Blij de winter door!

Wat betekent gezondheid voor jou? Interview met Jan Martin van Hoogen

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

Profiteer je al van de korting met Vitpoints?
Spaar bij iedere bestelling

Magnesium in de hoofdrol

Heeft u de tv reclame van Vitalize al gezien? In deze tv-spot heeft Spier Comfort Magnesium Complex de hoofdrol. En dat is niet voor niets.

Wondermineraal

Magnesium is met recht een wondermineraal. Het is belangrijk voor meer dan 300 functies in ons lichaam. Zo activeert magnesium de natuurlijke energie in ons lichaam en zorgt het voor de overdracht van zenuwpraktoren. En niet onbelangrijk: magnesium is ook goed voor de werking van onze spieren.

Gouden trio

Het functioneren van ons lichaam zit wonderbaarlijk in elkaar. Niets staat op zichzelf. Ieder mineraal en iedere vitamine heeft een aandeel om alles goed te laten presteren. Zo speelt bij de werking van onze spieren niet alleen magnesium, maar ook calcium en vitamine D een rol. Calcium zorgt met de hulp van vitamine D voor het samentrekken van de spieren. Om je spieren weer te ontspannen is magnesium essentieel.

Je kunt je wel indenken wat er gebeurt als dit gouden trio niet in balans is.

Tekort of niet?

Een volwassene zou per dag 250 tot 350 mg magnesium binnen moeten krijgen. Met een gezond eetpatroon lukt dat vaak. Toch blijkt uit onderzoek van de World Health Organisation (WHO) dat 50 tot 70 procent van de westerse bevolking niet de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan magnesium binnen krijgt. Belangrijke factoren hierbij zijn stress, ongezond eten, maar ook dagelijks zwaar werk verrichten of vaak intensief sporten spelen een rol. Twijfel je of je wel voldoende magnesium binnen krijgt? Kijk dan eens kritisch naar je levensstijl en dagelijkse voeding. Eet je niet altijd gezond of ben je simpelweg een slechte eter? Dan is een aanvulling te overwegen.

Maak nu kennis met dit unieke complex van Magnesium, Vitamine B6, Vitamine D3 en Vitamine E. Bestel nu een proefverpakking met 15 capsules voor slechts € 4,95 op www.vitstore.com

- ✓ Goed voor de werking van de spieren en het zenuwgestel
- ✓ Activeert de natuurlijke energie in het lichaam
- ✓ Goede energievoorziening in de spieren
- ✓ Helpt om vermoeidheid en moeheid te verminderen

BEKEND VAN

TV





Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord

Blij de winter door!

Kom je met moeite door de donkere dagen heen? Kijk je nu al verlangend uit naar de eerste lente zonnestralen? Dan is de winterblues jou niet onbekend. Met deze tips komt iedereen blij de winter door!

Tip 1 Ga er op uit

Nu de dagen korter en kouder worden, breng je automatisch meer tijd binnen door. In de wintermaanden is het een stuk lastiger om voldoende zonlicht mee te pikken. Maar met wat kleine aanpassingen, kom je al een heel eind. Benut in de winter je lunchpauze om gezellig met collega's een blokje om te gaan of laat de auto wat vaker staan. Je kunt best lopend of op de fiets naar een afspraak. Je zult merken dat je hier echt van opknapt. En het mes snijdt aan twee kanten. Buiten dat je zonlicht oppikt, krijg je gelijk ook wat beweging. Dus ga er op uit om een wandeling te maken of buiten te sporten. Het doet je goed!

Tip 2 Geef je weerstand een boost

De omschakeling van zonnig warm weer naar koud en guur weer kan echt een aanslag zijn op je weerstand. Met als gevolg dat je al snel de eerste verkoudheid te pakken hebt. Juist nu is het verstandig goed voor jezelf te zorgen. Het ligt voor de hand, maar met veel verse groenten en fruit geef je jouw weerstand echt een boost.



Carlijn van Eijk-Bijlefeld
www.carlijnsvoedingsadvies.nl

Ook in de winter is er genoeg keuze. Boerenkool, spruiten, rode bieten, maar ook appels, mandarijnen en peren passen perfect in de winterkeuken. Lastig om iedere dag verse groenten op het menu te zetten? Welnee, er zijn genoeg lekkere gezonde recepten te vinden. Kijk voor inspiratie eens naar onze nieuwsblog op www.vitstore.com of op de achterpagina. Hier staat al een heerlijk winterrecept!

Tip 3 Omarm de winter

Voel je je in de winter weleens een dag minder happy? Geen probleem toch. Kijk op zo'n moment naar wat jou wel energie geeft. Is dat gezellig op de bank een serie kijken? Of word je helemaal gelukkig van klussen? Doe dit dan vooral op deze dag. Je zult zien dat je vanzelf weer blij wordt.

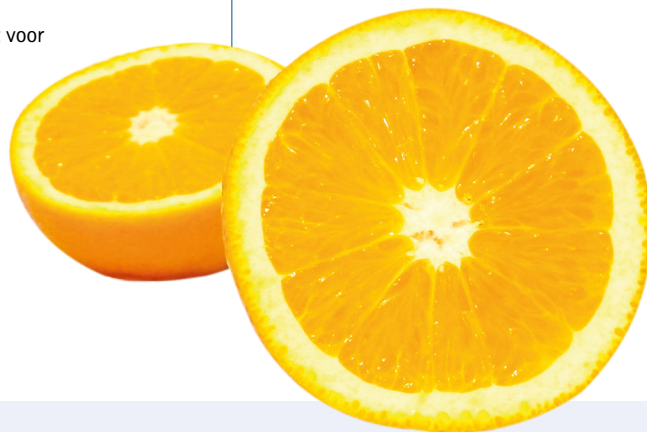
De seizoenen kunnen we niet voor je veranderen. Maar met deze tips wordt de winter wel een stuk leuker. Happy season!

Carlijn van Eijk-Bijlefeld
Voedingsdeskundige

Wist je dat?

- ✓ Vitamine C bijdraagt aan het in stand houden van jouw weerstand.
- ✓ Groenten en fruit een belangrijke bron van vitamine C zijn. Zuurkool, spitskool, paprika en sinaasappels bordevol met vitamine C zitten. Ook kiwi's zijn echt vitamine C-bommetjes.
- ✓ De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid Vitamine C voor volwassenen 75 milligram is.

Lukt het niet om dagelijks verse groente en fruit op het menu te zetten? Overweeg dan aanvulling door voedingssupplementen.



Hoi, mijn naam is Carlijn. In mijn dagelijkse leven draait alles om gezonde voeding. Niet alleen in mijn diëtistenpraktijk, maar ook in mijn werkzaamheden voor Vitstore.

De belangrijkste vragen zijn voor mij: Wat heeft jouw lichaam nodig? Welke voeding past bij jou? En wat heb je eventueel extra nodig in de vorm van supplementen?

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. De aftrap van deze reeks wordt gedaan door Jan Martin van Hoogen. In zijn dagelijkse werk staat de mens en haar gezondheid centraal.



Jan Martin van Hoogen
(Directeur Vitstore)

Leeftijd: 43 jaar

Sport: Zeilen en fitness

Lievelingseten: Boerenkool
van mijn moeder

Hobby: Ik heb van mijn
hobby mijn werk gemaakt

“Mijn doel is een optimale
gezondheid voor iedereen.”

Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid is voor mij een stuk geluk waar je helaas niet elke dag bij stil staat. Pas sinds de geboorte van mijn dochter, ruim elf jaar geleden, is gezondheid iets geworden waar je meer en meer aan gaat denken. Niet alleen voor jezelf maar juist voor je kinderen.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

Ik voel me fit, scherp en gelukkig. Dus ik geef een negen. Geen tien want ik zie sport- en health freaks om mij heen die vast nog veel gezonder zijn.

Wat doe je voor jouw gezondheid?

Ik sport één à twee keer per week. Eet zo min mogelijk suiker, behalve op kantoor als er iemand jarig is. Dan eet ik met plezier twee gebakjes. Ik drink geen frisdrank of vruchtensappen. Dat is in mijn ogen puur gif.

Slapen is volgens mij iets waar we ons lichaam het meeste plezier mee doen. Er is niets fijner dan fris wakker worden na 9 (!) uur slaap.

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Een extra gebakje op kantoor als er iemand trakteert. Als je iets viert moet je het goed doen.

Welke tip heb je voor de lezers van Vitnieuws?

Ach tip. Ik denk dat iedereen eigenlijk zelf het beste kan bepalen hoe hij of zij het meest prettig door het leven gaat. Voor mij is een goede balans tussen spanning en ontspanning cruciaal. Ik zet een uur per dag mijn mobiele telefoon helemaal uit. Je wilt niet weten hoeveel rust dit geeft. Misschien zou je dat als tip kunnen zien.

Wat betekent gezondheid voor jou? Deel jouw verhaal op www.vitalize.nl/gezondheidvoorjou

1. Onmisbaar voor iedereen
2. Mineraal in de hoofdrol
3. Grote schoonmaak voor je lichaam
4. Hier word je in de winter blij van
5. Groente met een twist
6. Sparen voor kortingen
7. Bron van vitamine C
8. Seizoen van de donkere dagen

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Geef de oplossing van deze puzzel voor 1 April 2018 door via www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws

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



Doe ook
mee!

Vitalize. Iedere dag.



Detox Lever Formule

Profiteer je al van de korting met Vitpoints?

Heb jij al kennis gemaakt met het Vitpoint Spaarsysteem? Je spaart heel eenvoudig voor korting bij iedere bestelling. Dat is toch mooi meegenomen!

Mijn Vitstore

Om Vitpoints te sparen moet je registreren voor een persoonlijk account op Vitstore.com. Een persoonlijk account is heel eenvoudig aan te maken en gemakkelijk in gebruik. Zo kun je via jouw persoonlijk account jouw bestellingen raadplegen en zien hoeveel Vitpoints je hebt gespaard. Heb je nog geen account? Maak deze dan snel aan. Het levert je direct voordeel op.

Voordeel

Voor iedere euro die je besteedt op Vitstore.com ontvang je 1 Vitpoint. 50 Vitpoints levert een leuke korting op van € 2,50 op jouw volgende bestelling. Heb je 50 Vitpoint gespaard? Dan kun je deze inwisselen. Je kunt ook doorsparen voor een hogere korting. Jouw Vitpoints blijven 2 jaar geldig.

Profiteren van Vitpoints

Profiteren van korting is nog nooit zo makkelijk geweest. Log in met jouw persoonlijk account en plaats een bestelling. Bij iedere bestelling zie je direct hoeveel Vitpoints je met deze bestelling spaart. Wil je de Vitpoints inwisselen? Ook dat is eenvoudig. In het scherm Veilig Afrekenen kun je aangeven of je de gespaarde Vitpoints wil inwisselen voor korting. De ingewisselde Vitpoints worden direct van het totaalbedrag afgehaald.

Nog geen persoonlijk account?

Maak deze dan snel aan en begin direct met sparen. De eerste 45 Vitpoints krijg je van ons cadeau!



Wil je na de feestdagen je lever rust geven en reinigen? Maar zie je op tegen een zware sapkuur of een streng dieet? Dan heeft Vitalize de oplossing voor jou.

In de Detox Lever formule zijn de beste natuurlijke plantaardige ingrediënten samengebracht. Curcuma en Silymarin ondersteunen de reinigende werking van de lever en beschermt tegen vrije radicalen. Met een kuur van 20 dagen ondersteun je de lever bij het ontgiften van je lichaam.

Benieuwd naar Detox Lever formule? Vanaf eind januari verkrijgbaar bij de drogist en op www.vitstore.com

NIEUW!



Recept van het seizoen Oosterse boerenkoolschotel

35 min. bereiden
 voor 2 personen

Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan of wok en bak hierin de kip 5 minuten. Voeg sambal oelek, ketjap, honing, zout en peper toe.

2. Roerbak het mengsel 3 minuten. Schep de boerenkool door het kipmengsel. Roerbak nog 10 minuten. Schep de noten door het boerenkoolmengsel. Rooster het katenspek in een droge hete koekenpan krokant.

3. Verdeel de boerenkoolschotel over 2 borden. Leg het krokante katenspek erop. Serveer er aardappel-puree of gebakken aardappelen bij.

Variatie tip: Vervang honing door gembersiroop.

INGREDIËNTEN

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| • 1 el zonnebloemolie | • 0.5 eetlepel honing |
| • 250 gram kipfilet | • 400 gram boerenkool |
| • 0.5 theelepel sambal | • 37 gram ongezoeten cashewnoten |
| • 1 el ketjap manis | • 50 gram katenspek |