

Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord Fit de winter door

Wat betekent gezondheid voor jou? Interview met Marieke Glasbergen-Smulders

Recept van het seizoen Pizza met spruitjes

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

Winterpret!

Zodra de winter zich aankondigt, gaat bij menigeen het hart al sneller kloppen. Krijgen we deze winter een dik pak sneeuw? Komt er een Elfstedentocht? Voor jong en oud staan ijs en sneeuw garant voor uren vermaak. Maar ook als de temperatuur boven nul blijft, zijn er nog genoeg alternatieven voor uren winterpret. Ben jij cool genoeg voor deze belevenissen?

Schaatsen uit het vet

Bind de schaatsen maar onder. In steeds meer steden tref je in de winter een ijsbaan aan. Wat is nu leuker dan met elkaar over het ijs zwieren. Na afloop warm je weer heerlijk op met een kop warme chocolademelk bij de koek en zopie kraam.

Ijskanten

Wil je een spannende beleving? Dan is ijskanten het helemaal. Met hoge snelheid drift je met de kart over een ijsbaan. Hierbij draait het niet alleen om snelheid, maar ook om hoe behendig je bent. Geen koud kunstje kan ik je zeggen.

Op de piste

Beproof jouw geluk op de lange latten op een heuse indoor skipiste. Krijg hier het echte wintersportgevoel waarbij de après-ski natuurlijk niet mag ontbreken. Ons land telt meerdere indoor skihallen, waardoor je echt niet ver hoeft te reizen voor een paar uurtjes pret in de sneeuw.

Cool!

Breng voor een unieke ijskoude ervaring een bezoekje aan de Icebar. Het meubilair, de muren, de kunst, echt alles in deze bar is van ijs gemaakt. Gehuld in speciale thermokleding kun je van jouw drankje genieten bij een temperatuur van -10 graden Celsius. Dat is pas cool!

VitaBronchin Bio Luchtwegformule

- ✓ Voor een verzachtende werking op de keel en de luchtwegen
- ✓ Om vrijer te ademen
- ✓ Bij kriebel in de keel



Brengt de keel tot rust



Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord

Fit de winter door

Het is koud, donker en je bent moe. Voel jij je ook minder fit in de winter? Met de juiste voeding ondersteun je jouw weerstand en kom je vitaal de winter door.

Eet je fit

Voor een goede weerstand zijn zeker 8 vitamines en mineralen nodig. Lastig om de juiste hoeveelheid binnen te krijgen? Welnee. Het goede nieuws is dat je deze vitamines en mineralen in ruime mate terugvindt in de winterkost. Doe hier je voordeel mee.

Onze weerstand top 8

- ✓ Vitamine A
- ✓ Vitamine B
- ✓ Vitamine C
- ✓ Vitamine D
- ✓ IJzer
- ✓ Koper
- ✓ Zink
- ✓ Seleen

Vitamine C is wel de bekendste weerstands-vitamine. Je vindt deze onder andere terug in sinaasappels, mandarijnen en in spruitjes. Wist je dat spruitjes ware vitaminebommetjes zijn? Ze bevatten per 100 gram meer vitamine C dan sinaasappels. Goede reden om deze wintergroente vaker op tafel te zetten. Kijk voor inspiratie naar het recept op de laatste pagina van deze Vitnieuws.



Carlijn van Eijk-Bijlefeld
www.carlijnsvoedingsadvies.nl

Een belangrijke vitamine voor de wintermaanden is **Vitamine D**. Door het gebrek aan zonlicht maakt jouw lichaam minder van deze vitamine aan. Eet daarom vooral in de wintermaanden voedsel dat rijk is aan vitamine D zoals zalm, makreel en eieren.

Ook **Vitamine A** helpt jouw immuunsysteem tijdens de wintermaanden. Melk, gerookte paling en leverworst zijn goede leveranciers van deze vitamine, maar deze vitamine komt ook voor in groente en fruit. Vooral de oranje gekleurde soorten zoals pompoen en wortels zitten boordevol bètacaroteen. Dit bètacaroteen kan je lichaam naar behoefte omzetten naar vitamine A.

Vitamine B mag niet in jouw voedingspatroon ontbreken. Met name vitamine B6, vitamine B12 en foliumzuur (B11) doen veel voor jouw weerstand. Goede bronnen voor deze B-vitamines zijn volkorenproducten, eieren, peulvruchten en natuurlijk vlees en vis.

Niet alleen is **Zink** belangrijk voor jouw huid, haren en nagels. Jouw weerstand heeft ook baat bij dit sporelement. Oesters en mosselen zijn rijk aan zink. Niet zo'n liefhebber van schaal- en schelpdieren? Zink vind je ook terug in vlees, noten en pompoenpitten.

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:

Seleen is een belangrijke antioxidant, die het natuurlijk afweersysteem van jouw lichaamscellen helpt. Dit mineraal is in bijna alle voedingsmiddelen aanwezig. Tonijn, paranoten en paddenstoelen bevatten veel seleen.

In de winter kun je soms futloos en vermoeid voelen. **IJzer** is dan jouw grote redder. Dit mineraal helpt het gebrek aan energie te verminderen en ondersteunt daarnaast ook nog eens jouw immuunsysteem. Dubbele winst! IJzer krijg je binnen uit spinazie, biefstuk en appelstroop.

Het laatste weerstandsmineraal is **Koper**. En hoe fijn is dit, cacao is rijk aan koper. Dus eet deze winter gerust een stukje pure chocolade. Niet alleen jij, maar ook jouw weerstand wordt hier blij van!

Heb je vragen over het gebruik van voedingssupplementen?

Maak een afspraak via
www.vitalize.nl/advies
of bel naar 0183-699 450.

Wat heeft jouw lichaam nodig? Welke voeding past bij jou? En wat heb je eventueel extra nodig in de vorm van supplementen? Stuur voor advies in de vorm van supplementen? Stuur voor advies een e-mail naar: advies@vitstore.com.

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 aan het woord: Marieke Glasbergen-Smulders. Op korte termijn studeert zij af als NEI therapeut. Hiermee heeft zij van haar hobby haar werk gemaakt.



Marieke Glasbergen-Smulders

Leeftijd: 35 jaar

Werk: NEI therapeut in opleiding

Privé-situatie: getrouwd en twee kinderen

Sport: Bikram Yoga

Lievelingseten: carpaccio

Hobby's: leuke dingen doen met mijn gezin en vrienden

Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid is voor mij de status waarbij je zowel lichamelijk als psychisch geen klachten hebt die je belemmeren. En dat je vrij bent van hulpmiddelen zoals medicijnen. Als NEI therapeut help ik mensen deze status te bereiken door het wegnemen van emotionele blokkades, die onder heel veel psychische en fysieke klachten liggen. Met deze relatief onbekende therapievorm bereik ik erg goede resultaten.

Welk cijfer geef je jouw gezondheid?

Op dit moment geef ik mijn gezondheid een 7. Er zit nog wat ruimte in voor verbetering.

Wat doe je voor jouw gezondheid?

Een goede gezondheid begint volgens mij met gezonde voeding. Daarnaast zorg ik voor een goede balans tussen rust en actie. Om te ontspannen doe ik aan Bikram Yoga en mediteer ik. Alleen of samen met mijn kinderen als ze mee willen doen. Een fijn rustmoment binnen het roerige gezinsleven.

“Je kunt het ook anders bekijken”

Wat is jouw 'guilty pleasure'?

Net als veel mensen ben ik dol op chocolade!

Welke tip heb je voor de lezers van Vitnieuws?

Probeer een goede balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. We willen vaak teveel tegelijk doen. Vraag je eens af of het ook echt allemaal MOET en of iets ook later kan. We leggen onszelf zoveel op. Vaak willen we dingen omdat het zo leuk is, maar als je loopt te rennen van het één naar het ander, dan haal je er veel minder plezier uit. Een stapje terug doen en meer rust creëren kan veel voor je betekenen.

1. ... is een belangrijk antioxidant.
2. Net als veel mensen ben ik dol op ...
3. Met hoge ... drift je met de kart over een ijsbaan.
4. Uitgeslapen ... , was nog nooit zo makkelijk.
5. In steeds meer steden tref je in de winter een ... aan.
6. ... horen echt bij de winter.
7. Vooral oesters en ... zijn rijk aan zink.

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Geef de oplossing van deze puzzel voor 14 april 2019 door via www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws

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



Doe ook mee!

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

Van harte gefeliciteerd met het gezondheidspakket!

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

Vitalize. Iedere dag.

Digitale coach

Verantwoord eten, voldoende bewegen en slapen vormen de basis van een goede gezondheid. Deze 3 gezondheidsapps helpen jou om je gezondheid op peil te houden.



Seven- 7 minute workout

Tijdgebrek is geen excuus meer om niet te sporten. Met deze app train je in slechts 7 minuten heel je lichaam. Waar en wanneer jij maar wilt. Iedere trainingssessie bevat 12 oefeningen, die je gedurende 30 seconden uitvoert. Deze korte en intensieve manier van trainen is volgens meerdere wetenschappers heel effectief.



Sleep Cycle

Verbeter jouw slaapgedrag met deze populaire app. Sleep Cycle geeft onder andere meer inzicht in jouw slaappatroon en zorgt ervoor dat je 's morgens gemakkelijker opstaat. Hoe het werkt? De app volgt jouw slaapcyclus nauwlettend en maakt je wakker in een lichte slaapfase. Uitgeslapen opstaan, was nog nooit zo makkelijk.



MyFitnessPal

Wil je meer inzicht in jouw eetgewoontes? In deze app registreer je op een simpele manier wat je eet en hoeveel je beweegt. Op basis hiervan ontvang je tips om jouw eetpatroon nog verder te verbeteren, inspirerende recepten en trainingstips. Een complete app voor iedereen die bewust met een gezonde levensstijl bezig is.



Bron: www.spruitjes.net

Recept van het seizoen Pizza met spruitjes

🕒 20 min. bereiden
🍴 8 pizzapunten

Spruitjes horen echt bij de winter. Ook op een pizza zijn spruitjes een succes. Dat bewijst dit recept wel!

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij ondertussen de ui in ringetjes en halveer de spruitjes.
2. Bak de ui samen met de spekjes en spruitjes in een koekenpan goudbruin. Breng de crème fraîche op smaak met de nootmuskaat, peper en zout.
3. Besmeer de pizzabodem met de crème fraîche. Verdeel de spruitjes, ui en spekjes over de pizzabodem. Bak de pizza in 15 minuten gaar in de oven.

4. Neem de pizza uit de oven en besprenkel deze voor serveren met de extra vierge olijfolie.

Varieer met toppings: mozzarella, olijven, cherrytomatjes, paprika en basilicum. Voor een vegetarische variant laat je de spekjes achterwege.

Geniet van deze winterse pizza!

INGREDIËNTEN

- 1 (volkoren) pizzabodem
- 1 pakje crème fraîche
- 2 rode uien
- 200 gr. magere spekreepjes
- 300 gr. spruitjes (schoongemaakt)
- 3 tl. nootmuskaat
- Peper, zout, extra vierge olijfolie, bakboter/olijfolie