



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

| Zomer 2018

Voedingsdeskundige Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord
Geniet van de Mediterrane keuken

Wat betekent gezondheid voor jou?
Interview met Henk Ceelen

Recept van het seizoen
Verfrissende citroen-limonade

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

Houd het hoofd koel!

In de zomer kan het kwik snel oplopen. Zelfs tot tropische hoogte! Houd deze zomer je hoofd koel met je eigen hitteplan.

Maak je niet druk

Maak je bij extreme temperaturen niet al te druk. Je lichaam heeft al veel energie nodig om af te koelen. Extra belasting van je lichaam door bijvoorbeeld intensief te sporten is zeker nu geen goed idee. Doe als onze zuidelijke buren: stel alle inspannende taken uit naar later en houd tijdens de heetste uren een siësta.

Schenk het glas nog eens bij

Met de warmte verlies je veel vocht onder andere doordat je meer zweet. Belangrijk om bij tropische temperaturen het vochtverlies aan te vullen door minimaal 2 liter water per dag te drinken. Lastig? Vul aan het begin van de dag een waterfles en je ziet eenvoudig of je al genoeg gedronken hebt.

Verkoelend voedsel

Eet jezelf 'cool' door te kiezen voor groente en fruit met veel vocht. Denk bijvoorbeeld aan tomaten, komkommer, courgette en bladgroente. Ook meloen, aardbeien en appels horen thuis in het rijtje van verkoelend voedsel. Nu volop verkrijgbaar en boordevol vitamines.

Doorwaaien

Laat de warmte je nachtrust niet verstoren! Zet 's avonds als het koeler wordt alle ramen en deuren tegen elkaar open. Zo kan het lekker doorluchten en krijg je frisse lucht binnen. Helpt dit onvoldoende? Probeer dit eens. Zet een bak met ijsklontjes voor een ventilator en je merkt snel dat een heerlijke koele lucht zich door de slaapkamer verspreidt.

Fijne zomer!

Quercetine Complex Forte

- ✓ Ondersteunt de afweer van het lichaam
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem
- ✓ Draagt bij aan extra energie bij moeheid

Hét supplement voor het zomerseizoen!

NIEUW





Carlijn van Eijk-Bijlefeld aan het woord

Geniet van de Mediterrane keuken

Vakantie is niet alleen genieten van vrije tijd. Het is ook een leuke manier om kennis te maken met andere eetgewoontes. Ga met mij mee op ontdekkingstocht naar de eetcultuur van Zuid-Europa.

Zuidelijke eetcultuur

Iedere zomer reizen veel mensen naar het zuiden. Buiten de natuur en cultuur is er ook veel te ontdekken op culinair gebied. Kenmerkend voor het Middellandse zeegebied is de mediterrane keuken. Deze bestaat uit tientallen verschillende keukens uit Spanje, Italië, Portugal en Griekenland met ieder zijn eigen streekspecialiteiten. Toch heeft de eetcultuur van al deze mediterrane landen ook veel met elkaar gemeen.

Mediterrane keuken

Deze traditionele keuken is zeer gevarieerd en bestaat uit eenvoudige gerechten. Vaak worden maar 2 of 3 verschillende ingrediënten gebruikt om een smakelijke maaltijd te bereiden. De ingrediënten zijn altijd vers en van goede kwaliteit.

De mediterrane keuken is rijk aan groente en fruit, peulvruchten, olijfolie, noten, zaden, vis en volkoren producten. Daarnaast bevat het nauwelijks verzadigde vetten, meel en geraffineerde suikers.



Carlijn van Eijk-Bijlefeld
www.carlijnsvoedingsadvies.nl

Gezondheidsvoordelen mediterrane leefstijl

De mediterrane leefstijl is rijk aan proteïne, vezels, mineralen, vitaminen en omega 3 vetzuren. Dit voedingspatroon biedt veel voordelen voor onze gezondheid.

Door het eten van groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten krijg je niet alleen veel vitaminen en mineralen binnen, maar ook veel vezels. Deze vezels zorgen ervoor dat koolhydraten heel geleidelijk worden omgezet in bloedsuikers. Het gevolg is dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.

Bovendien is de mediterrane leefstijl rijk aan onverzadigde vetzuren afkomstig uit olijfolie, vis en noten. Deze vetten zijn goed voor het hart en bloedvaten. Door de wetenschap worden de zuidelijke eetgewoontes als één van de gezondste beschouwd.

Ook thuis kun je profiteren van deze gezondheidsvoordelen. Geef je voeding een mediterraan tintje door:

- Dagelijks een ruime portie verse groente en 2 stuks fruit te eten.
- Vaker peulvruchten zoals linzen en kikkererwten op het menu te zetten.

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:

Deze voedingssupplementen sluiten aan bij de mediterrane leefstijl:



- ✓ Rijk aan de omega 3 vetzuren: EPA en DHA
- ✓ EPA¹ en DHA¹ hebben een gunstige invloed op het hart
- ✓ DHA² is goed voor de hersenfunctie

¹⁻² Dit gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA en EPA.

- Alle bewerkte tussendoortjes zoals een snackreep te vermijden. Neem liever een handje noten of een schaalpje rauwkost.
- Minimaal 1 x per week vlees door vette vis zoals makreel, zalm en sardines te vervangen.

Carlijn van Eijk-Bijlefeld
Voedingsdeskundige

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 een e-mail naar: advies@vitstore.com.

Vitalize. Iedere dag.

De drie leukste buitensporten voor de zomer!

Natuurlijk kun je in de zomer sporten in de sportschool, maar de omstandigheden zijn nu ideaal om buiten te sporten. Het blijft langer licht, de temperatuur is goed en zeg nu zelf: van sporten in de natuur word je toch gewoon blij!

Suppen

SUP is de afkorting voor Stand Up Paddle. En dat is precies wat deze sport zo leuk maakt. Staand op een grote surfplank baan je je een weg door het water met een lange peddel in de hand. De uitdaging bij deze buitensport is om je evenwicht te houden. Hierdoor train je intensief de buik-, been- en bilspieren. Kortom een volledige workout op het water.

Outdoor yoga

De zon op je gezicht, een zacht briesje door je

haar en fluitende vogels op de achtergrond maken outdoor yoga tot een bijzondere ervaring. Zelf uitproberen? Op meerdere locaties in Nederland kun je deze ultieme ontspanning in de buitenlucht ervaren. Is er geen locatie bij jou in de buurt? Ook in je eigen tuin kun je heerlijk ontspannen door jouw favoriete yoga oefeningen in de zon te doen.

Hiken

Hiken of in het Nederlands wandelen is één van de leukste buitensporten voor in de zomer. En vrijwel iedereen kan het doen. Hiken kun je zo avontuurlijk

maken als je zelf wilt. Je kunt een route uitkiezen in een heuvelachtig gebied, door een koel bos of gewoon in de polder. De afstand en zwaarte van de hike heb je zelf in de hand. Kies wat bij jou past en geniet!

Wordt het een actieve zomer?

Met bovenstaande buitensporten heb je de perfecte combinatie van genieten van de buitenlucht en werken aan je conditie. Bijkomend voordeel is dat je ook nog een flinke portie vitamine D aanmaakt. Super toch!

Recept van het seizoen Verfrissende citroenlimonade

🕒 5 min. bereiden
🍹 voor 4 glazen

Maak deze zomer je eigen homemade fruitlimonade. Succes verzekerd op een warme dag! En heel fijn; je hoeft er niet lang voor in de keuken te staan. Dit gezonde drankje is zo gemaakt!

Een echte klassieker die op een zomerse dag niet mag ontbreken. Een perfecte dorstlesser, waarbij de suiker vervangen is door honing.

Genieten maar!

Bereiding

Pers 3 citroenen uit. Voeg aan het sap 3 eetlepels honing, een liter ijskoud water en een handje muntblaadjes toe. Roer alles goed door elkaar. Doe alles in een grote waterkan en maak het af met schijfjes citroen en de ijsblokjes.

INGREDIËNTEN

- 4 citroenen
- 3 eetlepels vloeibare honing
- verse munt
- 1 liter ijskoud water
- ijsblokjes

VERDER NODIG Waterkan en glazen