



Deze 5 sporten zorgen voor verkoeling in de zomer

In de lente zijn we al getraakteerd op een aantal heerlijke warme dagen. Hopelijk kunnen we deze zomer veel vaker genieten van de zon en aangename temperaturen. Maar hoe houd je het hoofd (en lichaam) koel als het warm is? Deze vijf watersporten brengen verkoeling:

Float Fitten op het water

Bij Float Fit doe je oefeningen op een soort drijvende mat. De activiteiten variëren van burpees tot yoga-oefeningen. Steeds meer zwembaden bieden deze sport aan. Doordat je je evenwicht bewaart, gebruik je onbewust veel verschillende spieren in je hele lichaam.

Suppend de omgeving verkennen

Bij suppen sta je met een opblaasbaar supboard op het water en peddel je in een meer of rivier om je omgeving te verkennen. Het is even zoeken naar je balans, maar als je die eenmaal gevonden hebt, kun je meters maken.

Heerlijk zwemmen

In de zee, een meer of het zwembad, dat maakt niet uit. Zwemmen kan op heel veel plekken, maar geeft gegarandeerd verkoeling.

Kanoën en picknicken

Huur een kano of kajak bij een kanoverhuur en ga lekker op pad. Maak de tocht zo lang als je zelf wil en neem picknickspullen mee, zodat je onderweg lekker ergens pauze kunt nemen.

Voor welke verkoeling kies jij deze zomer? Met deze watersporten blijf je actief in beweging op het water.

Volg jij Vitalize al?

Door ons te volgen op Facebook en Instagram blijf je op de hoogte van de laatste nieuwtjes over gezondheid, kortingsacties en nieuwe producten.





Hier krijg je energie van

Eten en drinken leveren energie die jouw lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren. Deze energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën (Kcal). Hoeveel energie je dagelijks binnenkrijgt, is afhankelijk van de hoeveelheid nutriënten die jouw voeding bevat.

Belangrijke energiebronnen

Koolhydraten, vetten en eiwitten leveren een belangrijke bijdrage aan jouw energievoorraad. Bij een gezonde leefstijl haal je jouw energie voor 40-60% uit koolhydraten. Vetten leveren 20-40% aan energie. De laatste 15-20%, haal je uit eiwitten.

Koolhydraten

Uit koolhydraten haal je een groot gedeelte van jouw energie. Het is een verzamelnaam voor suikers, zetmeel en vezels, die je terugvindt in onder andere granen, groenten en fruit. In je darmen worden koolhydraten in glucose omgezet; belangrijk voor jouw hersenen en de productie van rode bloedcellen.

Vetten

Onmisbaar als energiebron en voor de opname van vetoplosbare vitamines, zoals vitamine A en D.

Je krijgt van goede vetten als olijfolie, zelfs twee keer meer energie dan van koolhydraten of eiwitten. Verbruik je niet alle energie uit vet in één keer, dan slaat jouw lichaam dit op als reserve. Iets waar je op terug kunt vallen als je extra energie nodig hebt.

Eiwitten

Eiwitten of proteïnen mogen niet ontbreken in jouw voedingspatroon. Naast het leveren van energie zijn eiwitten ook een belangrijke bouwstof voor spieren en cellen. Je vindt eiwitten terug in noten, peulvruchten, (plantaardige) kwark en kipfilet.

Hoeveel energie heb je nodig?

Dit is afhankelijk van je leeftijd, lichaamsbouw en hoeveelheid beweging. Een algemene richtlijn is 2500 Kcal per dag voor een volwassen man en 2000 Kcal per dag voor volwassen vrouw.

Sport je veel of verricht je zware fysieke arbeid dan zal jouw energiebehoefte hoger liggen.

Maak kans op een verrassingspakket.

GENIET
IJSJES
JETLAG
REIZEN
SCHADUW
SLAPEN
VAKANTIE
VERKOELING
WARMTE
ZOMERNACHT
ZON
ZWEMBAD
ZWEMMEN

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

Streek de woorden weg en de oplossing blijft over. Geef jouw oplossing voor 26-9-2025 door via:

www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws

of scan de QR-code



Er worden zes verrassingspakketten verloot. De winnaars krijgen persoonlijk bericht. Veel puzzelplezier!

Oplossing

Lekker slapen in de zomer

Laat de warme zomernachten je nachtrust niet verstoren!
Met deze tips kun jij lekker slapen in de zomer.

Laat maar waaien

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. Is dit niet voldoende om af te koelen? Zet eens een bak met ijsklontjes voor een ventilator en laat heerlijke koele lucht door de slaapkamer waaien.

Reken af met je jetlag

Vlieg je deze zomer naar een andere tijdzone? Grote kans dat je dan te maken krijgt met een jetlag. De beste remedie is om je zo snel mogelijk aan te passen aan het dag- en nachtritme van jouw bestemming.

Ontdek de voordelen van Slaap Comfort Forte

Probeer ook eens Vitalize Slaap Comfort Forte, speciaal ontwikkeld voor ondersteuning in de nacht. Met de plantenextracten valeriaan en passiflora helpt dit supplement je om lekker te slapen* en uitgerust wakker te worden*.



*Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating.

Supplementen meenemen in het vliegtuig - mag dit?

Ga je met het vliegtuig op vakantie, dan mag je zeker je supplementen meenemen. Let wel op de regels van het land van bestemming en je vliegmaatschappij.

- Binnen Europa mag je supplementen voor eigen gebruik meenemen.
- Buiten Europa kan de regelgeving per land verschillen.
- Neem je supplementen mee in de handbagage.
- Let bij druppels en siropen op de vloeistofregels van je vliegmaatschappij.
- Ook medicijnen meenemen? Soms heb je een medicijnverklaring nodig.

Meer weten hierover? Scan de QR-code en lees de blog.



Een zomerse traktatie!

Vind verkoeling met dit recept

Gezonde ijsjes met fruit

Ingrediënten voor 6 ijsjes:

- 1/2 watermelon
- 1 banaan
- limoensap

Extra nodig:

- blender
- ijslollyvormpjes
- houten ijsstokjes

Bereiding:

1. Schil watermelon en banaan en snijd in stukken. Meng deze samen in de blender tot een gladde massa.
2. Vul de ijslollyvormpjes met het banaan/watermelon mengsel. Voeg naar smaak limoensap toe.
3. Plaats ijsstokje in de vormpjes en zet deze voor een nachtje in de vriezer.

Genieten maar!

Tip: Probeer ook andere combinaties, zoals aardbeien, blauwe bes en banaan of combineer mango met (plant-aardige) Griekse yoghurt.