



Haal het beste uit jezelf.

Editie 1 | 2025

Ga lekker naar buiten deze lente

Wat zijn we toe aan het voorjaar: de natuur komt langzaam tot bloei en de zon laat zich weer vaker zien. Op zonnige dagen maakt het lichaam meer vitamine D aan; een goede reden om lekker naar buiten te gaan. Zoek je nog inspiratie voor een leuk uitje? Doe dan (één van) deze activiteiten:

Wandelen met alpaca's

Als het goed weer is, kun je de mooiste wandelroutes door heel Nederland verkennen met een zacht alpaca-vriendje. Ook leuk om met kinderen of kleinkinderen te ondernemen.

Op fotografietocht tussen de tulpen

In de lente bloeien de tulpen weer in allerlei prachtige kleuren. Bezoek de bollenvelden of de Keukenhof en maak prachtige foto's met je camera of smartphone.

Ontdek de boer in jezelf op de klompenpaden

Voorals in Utrecht en Gelderland liggen veel van dit soort onverharde, historische wandelpaden. Maar ook in de rest van Nederland zijn er vergelijkbare routes te vinden.

Fietstocht door de Betuwe

In het voorjaar is de Betuwe op zijn mooist. De boomgaarden hullen zich in maart en april weer in witte en roze bloesem. Neem de fietsen mee of huur ze op één van de vele verhuurlocaties en stop onderweg bij een leuk terrasje.

Tijdens deze uitjes verveel jij je geen moment.

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.





Voorjaarsschoonmaak voor je lichaam

De lente; de dagen worden langer en we komen meer in beweging. Tijd voor een voorjaarsschoonmaak. Niet alleen in huis, maar ook voor je lichaam. Deze voeding kan helpen om lichamelijke afvalstoffen af te voeren:

Wortelen

Wortelen bevatten veel vezels, wat goed is voor de spijsvertering. Daarnaast bevatten ze bètacaroteen, een antioxidant dat jouw lichaam naar behoefte om kan zetten naar vitamine A. Deze vitamine is goed voor je immuunsysteem en helpt je lichaam afvalstoffen beter af te voeren.

Rode bieten

Rode bieten zijn rijk aan vezels die bijdragen aan een gezonde spijsvertering. Deze vezels helpen langer een verzadigd gevoel te behouden en stimuleren de groei van gunstige bacteriën in de darmen.

Venkel

Deze frisse groente versnelt de spijsvertering en is dus ideaal voor een voorjaarsdetox. Daarbij heeft venkel een positieve invloed op je maag en darmen.

Spinazie

De stof chlorofyl in spinazie ondersteunt de lever en helpt bij de natuurlijke reiniging van het bloed. Voeg deze groente toe aan salades en warme gerechten. Spinazie is ook lekker in een groene smoothie of maak eens een spinaziesoep.

Kurkuma

Dit krachtige kruid heeft een positieve invloed op de lever en ondersteunt bij de reinigende werking ervan. De specerij is afkomstig van de wortel van de Curcuma longa-plant.

Gember

Gember versnelt de stofwisseling en ondersteunt de lever bij het afvoeren van afvalstoffen. Daarbij helpen de antioxidanten in gember het immuunsysteem van je lichaam te beschermen.

Tip!

Bekijk het recept op de achterkant van deze Vitnieuws voor een verrassende venkelsoep.



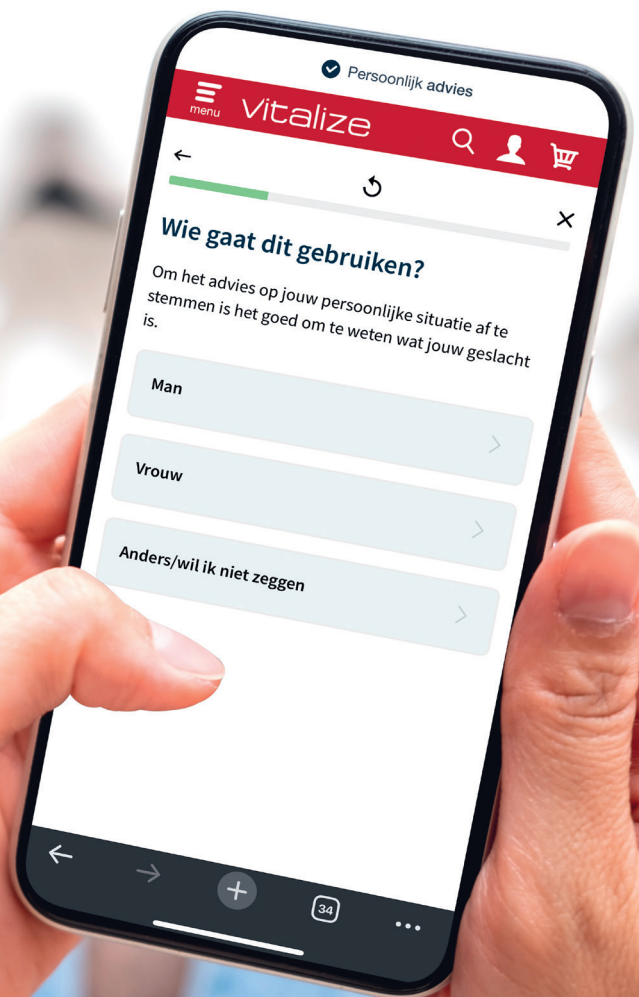
Advies op maat

We begrijpen het. Soms is het lastig om te kiezen welk supplement perfect aansluit op jouw wensen en behoeften. Maar geen paniek, we helpen je graag op weg met een persoonlijk advies.

Op Vitalize.nl kun je nu gebruikmaken van gratis keuzehulpen. Misschien is de Vitamine D keuzehulp wel iets voor jou of wat dacht je van de keuzehulp voor Nachtrust & Ontspanning. Deze en meer korte testen helpen jou het supplement te kiezen dat het beste bij jouw doelen past.

Mocht je (na het invullen van een keuzehulp) toch nog vragen hebben, stel deze dan gratis en vrijblijvend aan één van onze productadviseurs. Zij kunnen advies geven passend bij jouw leefstijl en gezondheidsdoelen.

Je kunt onze specialisten bellen, mailen of een Whatsapp- of chatbericht sturen op werkdagen tussen 9.00 - 17.00 uur.



Proef de lente!

Heerlijk en zacht van smaak

Lichte detox venkelsoep

Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 venkelknollen
- 1 grote aardappel
- 1 ui
- 1 liter groentebouillon
- 100 ml kookroom
- 1 eetl. citroensap
- 1 eetl. olijfolie

Bereiding:

1. Verwijder de stelen en een klein stukje van de onderkant van de venkelknollen.
2. Snijd de venkelknollen, aardappel en ui in grove stukken.
3. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de groenten kort. Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Laat het zo'n 20 minuten zachtjes koken.
4. Voeg de kookroom toe en pureer de soep tot een glad geheel.
5. Breng op smaak met het citroensap, peper en zout.

Tip: Garneer de soep met gerookte zalm of geraspte Parmezaanse kaas.