



Haal het beste
uit jezelf.

5 Vakantielanden met een goede invloed op jouw gezondheid

Editie 3 | 2024

Ben jij nog op zoek naar een fijne vakantiebestemming voor deze zomer of later dit jaar? Dan heb je misschien de neiging om als eerste te kijken naar hoelang je erheen moet reizen en wat de toeristische trekpleisters zijn. Maar heb je weleens gezocht naar een gezonde reisbestemming?

IJsland

Dit is een waar gezondheidswalhalla. Van de zuivere lucht tot de thermale baden en dan hebben we het nog niet eens gehad over de grote hoeveelheid vis die op het IJslandse menu staat. Vis is namelijk rijk aan gezonde omega-3 vetzuren.

Spanje, Griekenland en Italië

Deze drie landen staan bekend om hun mediterrane dieet dat rijk is aan vis, groenten, noten en olijfolie. Uit onderzoek is gebleken dat dit dieet in verband gebracht kan worden met een verkleinde kans op hart- en vaatzieken. Houd je van lekker en gezond eten? Bezoek dan één van deze landen.

Japan

Japan telt de meeste honderdjarigen. Ook hier blijkt het dieet het grote geheim. Geniet van de rijst, vis, zeewier en groene thee. Dit zijn allemaal producten die bijdragen aan een gezonde levensstijl. Naast het eten is de Japanse cultuur natuurlijk ook erg bijzonder.

Kortom, van wat voor soort vakantie je ook houdt, gezond op reis gaan is heel goed mogelijk. En het brengt je ook nog eens op prachtige bestemmingen.

Tip: Vakantiestress?

Je bent zeker niet de enige. Ga ontspannen op reis met Vitalize Rust & Balans. Scan de QR-code en ontdek dit supplement:





Zo blijf je op warme dagen gehydrateerd

Hydrateren is belangrijk. Zeker in de zomermaanden als de temperaturen hoger zijn en je lichaam meer vocht verliest. Nu kun je natuurlijk je waterfles vullen om zo voldoende vocht binnen te krijgen, maar ook seizoensgroente- en fruit zijn echte waterbommetjes.

Hydrateren

Iedereen weet dat voldoende drinken belangrijk is voor een goede werking van je lichaam. Hydratie zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur gereguleerd wordt, afvalstoffen afgevoerd worden en je alert blijft.

Voldoende vocht

Iedere dag tussen de 1,5 tot 2 liter vocht binnen krijgen, kan voor sommigen een uitdaging zijn. Ben jij niet zo van het water drinken? Het goede nieuws is, dat vocht uit verse groenten en fruit ook meetelt. Als je gezond eet, krijg je ongemerkt al zo'n 20% van je dagelijkse vocht binnen.

Eet met het seizoen

Ieder seizoen heeft zijn eigen groente- en fruitsoorten en dat is niet voor niets. In de zomermaanden heb

je een ruime keuze uit vitaminerijke waterbommetjes. Als eerste denk je wellicht aan watermeloen, maar ook ijsbergsla, komkommer en radijsjes bestaan voor meer dan 95% uit water. Eet ze rauw voor het meeste vocht.

Tip

Gehydrateerd blijven op warme dagen? Vul je waterfles en maak een salade met veel komkommer, tomaatjes en paprika. Of geniet van een fruitsalade met watermeloen en aardbeien.

Top 5 vochtrijke groente- en fruitsoorten



Komkommer	96%
Ijsbergsla	95%
Bleekselderij	95%
Watermeloen	91%
Aardbeien	91%

Maak kans op een verrassingspakket.

AARDBEI
ANANAS
ARTISJOK
BLOEMKOOL
BRAAM
FRAMBOOS
KERS
MELOEN
PAKSOI
PAPRIKA
RADIJSJES
SLA

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

Streek de woorden weg en de oplossing blijft over. Geef jouw oplossing voor 25-9-2024 door via:

www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws

of scan de QR-code



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

Oplossing

Voorbereid op vakantie

Tijdens vakanties zijn veel dingen anders dan thuis: de hygiëne, het eten en je dagelijkse ritme. Dat kan van invloed zijn op je weerstand, darmen en slaap. Supplementen kunnen helpen om ook tijdens je vakantie fit en vitaal te blijven.

Multivitamine

Tijdens vakanties zijn we wat minder streng voor onszelf en eten we vaker wat ongezonder. Een multivitamine gebruik je elke dag naast je maaltijd om alsnog de gewenste voedingsstoffen binnen te krijgen.

Probiotica

Vaak wordt probiotica geadviseerd voor onze flora. Een goede probiotica bevat een mix van verschillende bacteriestammen zoals Lactobacillus en Bifidobacterium. Kies voor een vorm die makkelijk mee te nemen is, zoals capsules.

Magnesium

Het aanpassen aan een nieuwe tijdzone of nieuw ritme kan vermoeiend zijn. Magnesium kan het gebrek aan energie helpen verminderen, waardoor jij uitgerust en opgeladen je nieuwe omgeving kan ontdekken.



Blijf op de hoogte.

Volg jij Vitalize al op Instagram of Facebook?
Door ons te volgen blijf je namelijk altijd op de hoogte van:

- Alle jaarlijkse kortingsacties.
- De introductie van nieuwe producten.
- Lekkere én gezonde recepten.
- Tips om nog beter voor jezelf te zorgen.
- Interessante feitjes over je lichamelijke en mentale gezondheid.

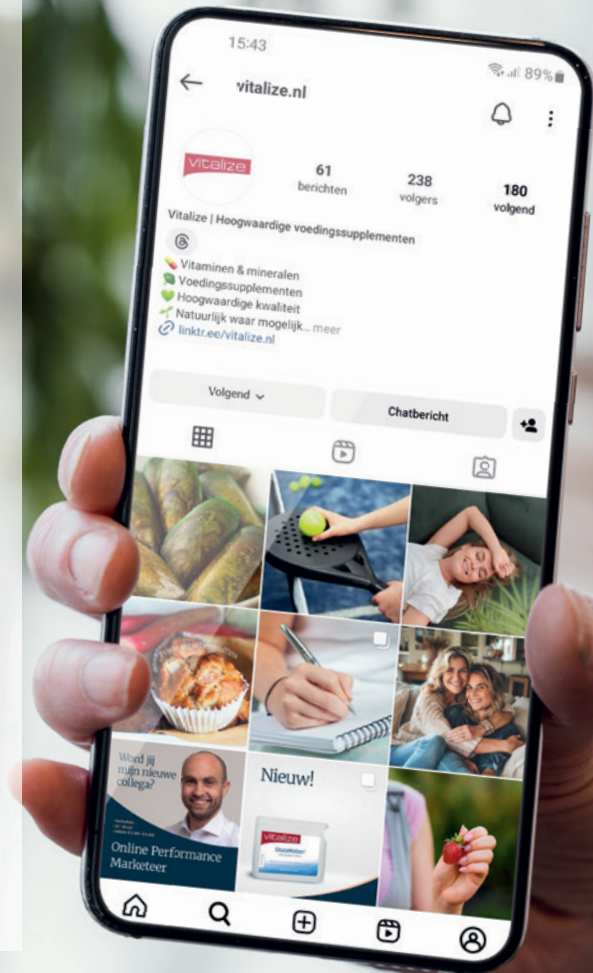
Waar wacht je nog op? Scan de QR-codes en volg Vitalize. Zo weet je altijd wat er speelt.



Instagram



Facebook



Gezond, lekker en snel te bereiden!

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 volkoren wraps
- 500 gram kipdijfilet
- 100 gram spinazie
- 1 komkommer (reepjes)
- 1 rode paprika (reepjes)
- 100 ml volle (griekse) yoghurt
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 takjes munt (gesneden)
- olijfolie om in te bakken
- kipkruiden/peper en zout

Bereiding:

1. Snijd de kipdijfilet in reepjes en voeg kruiden naar smaak toe. Verwarm de olijfolie in een pan en bak in circa 8 minuten gaar.
2. Maak de yoghurtdip. Meng de geperste knoflook, gesneden munt, peper en zout door de yoghurt.
3. Verwarm de wraps volgens de verpakking en smeer ze in met een kleine hoeveelheid yoghurtdip.
4. Verdeel vervolgens de spinazie, kip-, paprika- en komkommerreepjes in het midden van de wraps en rol ze op.
5. Snij de wraps doormidden en serveer met de overgebleven yoghurtdip.



Kip- groentewraps met yoghurtdip