

Gezond

Vitaal leven en ouder worden, dat willen we natuurlijk allemaal.

Op deze pagina's vind je tips en trucs voor een gezond lijf.

Slaapsnacks

Slaap je ondanks je masker of mra slecht? Probeer dan 's avond niet te eten (neem je avondeten liefst drie uur voor je naar bed gaat). Eventueel kun je daarna nog wel een van de volgende 'snacks' nemen:

- Een **handje kersen** of een **glas kersensap**. Kersen zijn rijk aan melatonine.
- Een glas **warme melk**. Het aminozuur tryptofaan dat vrijkomt, stimuleert het slaaphormoon melatonine. Bovendien herinnert warme melk ons aan onze babytijd en associëren we warme melk onbewust met een gevoel van ontspanning.



Bovendien herinnert warme melk ons aan onze babytijd en associëren we warme melk onbewust met een gevoel van ontspanning.

Onderzoek onder Tibetaanse monniken toont aan dat regelmatig mediteren mogelijk een gunstig effect heeft op je darmflora en daarmee op je geestelijke gezondheid.

(SCIENTIAS)



Krachtige hartige smoothie

Vezels zijn belangrijk voor je stoelgang en zorgen dat je bloedsuiker stabiel is. Hiermee wordt bedoeld dat de bloedsuiker een geleidelijke stijging laat zien en niet piekt, waardoor je een voldaan gevoel ervaart. Door het eten van meer groenten en fruit behaal je gemakkelijker de hoeveelheid vezels per dag (30-40 gram per dag) die het Voedingscentrum aanbeveelt.

Dit recept is een makkelijke en lekkere manier om meer vezels in te nemen. De vezels uit de mandarijn versterken de goede bacteriën in je darmen en daar worden de darmen blij van.

Dit heb je nodig:

- 2 mandarijnen
- 1 rode paprika
- 3 grote wortels
- sap van een ½ citroen of limoen
- 200 ml water
- gehakte walnoten

Bereiding:

Doe alles in een blender, behalve de walnoten. De gehakte walnoten roer je er later doorheen voor een bite, zodat je de smoothie meer eet dan drinkt. Dat is beter voor de opname van de vezels door je darmen.

Regie over je voedingspatroon

Werk jij op onregelmatige tijden, in de nacht of moet jij voor je werk telkens voor dag en dauw je bed uit? Dat kan grote invloed hebben op je energieniveau. Je bent misschien sneller moe of je komt gemakkelijker aan. Goed eten kan je helpen om je beter te voelen. 'Het ritme van eten' is daarbij een handige tool en helpt je om

de regie over je voedingspatroon te krijgen. Het

boek bevat wetenschappelijk onderbouwde

informatie, handige tips en makkelijke recepten.

De auteurs, een diëtiste en een voedings-

wetenschapper, beloven dat je je fitter zult voelen,

beter gaat slapen en meer energie overhoudt.

Bestel het boek voor € 28,95 via hetritmevaneten.nl.



Naar buiten!

De dagen worden steeds langer en de zon is weer vaker te zien. Kortom, het is lente! Het ideale seizoen voor een dagelijkse wandeling. Wandelen heeft een positieve invloed op zowel je fysieke als mentale gezondheid. Zo draagt wandelen niet alleen bij aan het handhaven van een gezond gewicht, maar verbetert het ook de bloedsomloop, versterkt het je spieren en zorgt wandelen voor meer rust in je hoofd. Maar er is nog meer. Een dagelijkse wandeling vermindert het risico op chronische aandoeningen, zoals diabetes en hoge bloeddruk. Bovendien ondersteunt wandelen de gewrichtsgezondheid en kan het zelfs helpen bij het verminderen van rugpijn. Trek die wandelschoenen dus maar aan.



Janneke Leenman (58) is leefstijl-coach en heeft slaapapneu. Sinds 10 jaar slaapt ze trouw met een cpap.



Kleine stapjes voor succes

Het voorjaar is weer aangebroken, dé periode om van het mooie weer te genieten. Met aandacht voor jezelf en je leefstijl. Want het aanpakken van je leefstijl levert meer op dan alleen het herstel van apneuschade.

Te vaak denken we bij leefstijl-verandering direct aan hardlopen, de aanschaf van speciale outfits of het volgen van ingewikkelde diëten. De kans is groot dat je al afhaakt, voordat je bent begonnen. Daarom is het motto: klein beginnen en volhouden.

Een korte wandeling in de buitenlucht kan ongemerkt al veel bijdragen aan verbeteren van je leefstijl. Je komt letterlijk en figuurlijk in beweging, krijgt frisse lucht, gunt jezelf ontspanning en slaapt daardoor beter.

Maak je leefstijlaanpassing telkens pas na twee weken een beetje groter. Ons brein houdt namelijk niet van verandering en zal je ongemerkt tegenwerken. Als je steeds met kleine stapjes iets verandert in je leefpatroon, heeft je brein dat minder in de gaten. En daarmee vergroot je jouw kans op succes.