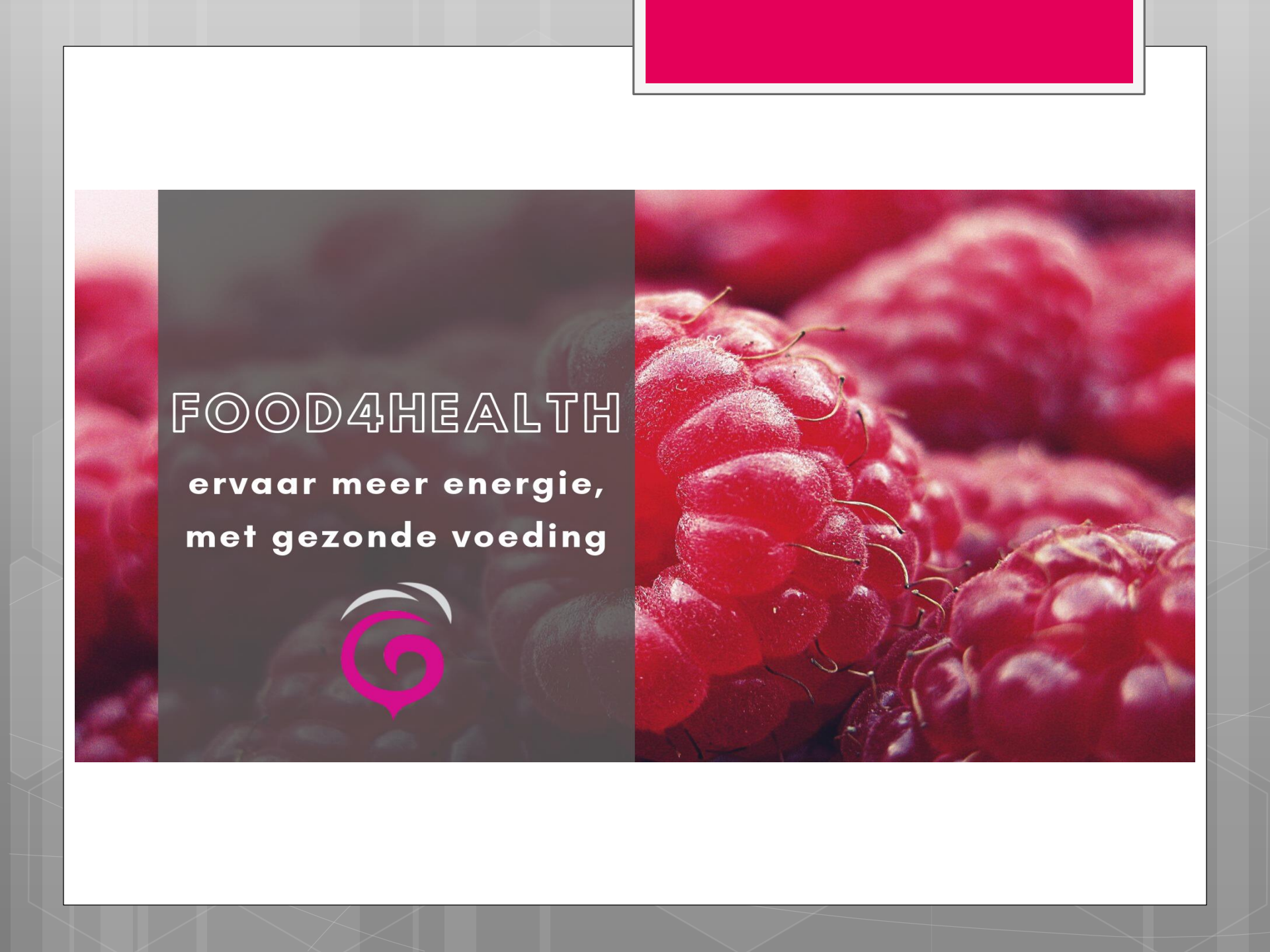




FOOD4HEALTH

**ervaar meer energie,
met gezonde voeding**



**Hoe fit voelt u zich
op dit moment?
Geef een cijfer
van 0-10.**



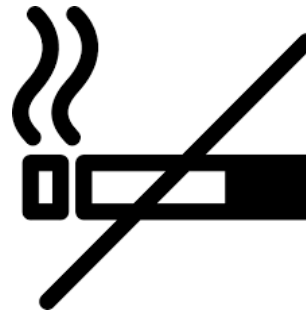
GEZONDE LEEFSTIJL



**Gezonde
voeding**



**Voldoende
beweging**



**Niet
roken**



**Omgaan
met
stress**



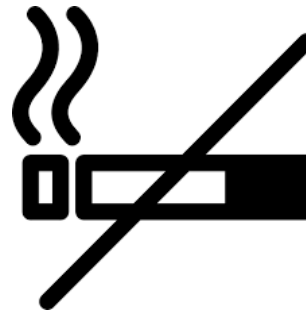
GEZONDE LEEFSTIJL



Gezonde
voeding



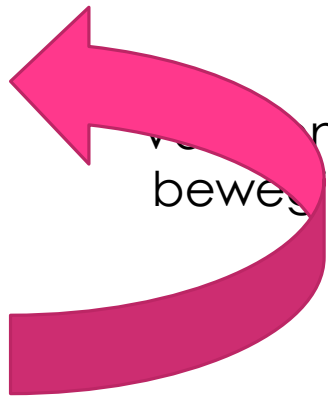
Gezonde
beweging



Niet roken



Goed
omgaan
met stress



Vanmiddag laat ik zien:

- Wat het effect is van voeding op de gezondheid;
- Hoe gezonde voeding zorgt voor een betere weerstand, een fitter gevoel, meer energie en een gezond gewicht;
- Wat de beste tips en trucs zijn om het te DOEN.



1 HELE CONCRETE STAP VOOR EEN GEZONDE(RE) LEEFSTIJL



**MET EEN GEZONDE
LEEFSTIJL BENT U
BETER BESTAND
TEGEN LICHAMELIJKE
EN GEESTELIJKE
KLACHTEN.**



GEZONDE VOEDING

- VULT VOEDINGSSTOFFEN AAN
- VERBETERT DE WEERSTAND
- VERMINDERT HET RISICO OP NIEUWE KLACHTEN



GEZONDE VOEDING EN EEN GEZOND GEWICHT VERLAGEN DE KANS OP:

- VROEG OVERLIJDEN
- HART- EN VAATZIEKTEN
- DIABETES
- VERSCHILLENDE SOORTEN
KANKER





**GEZONDHEID EN
VITALITEIT**



**LIEFDE EN
RELATIES**



WERK



JEZELF



**STELT U ZICH VOOR,
UW CIJFER WORDT FLINK
HOGER.**

**WAT IS DAN DE IMPACT OP
UW LEVEN,
NU ÉN IN DE TOEKOMST?**



lekkerder
gezonder
helderder
positiever
zelfvertrouwen sterker stoelgang
energier
nachtrust
efficiënter
klanten fitter
intimiteit vrolijker
productiever bevrijd
relatie lichter
superfit slanker
omzet genieten
zelfverzekerder
trots



GEZONDE VOEDING
(juiste dingen in juiste
hoeveelheid)

**LAAT HET LICHAAM GOED
FUNCTIONEREN,
GEEFT GOEDE ENERGIE.**



**DE SCHADELIJKE
GEVOLGEN VAN
OVERTOLLIG IJZER IN HET
LICHAAM KUNNEN BETER
BESTREDEN WORDEN
MET GEZONDE VOEDING
EN VOLDOENDE
LICHAAMSBEWEGING**



WAT IS GEZOND?



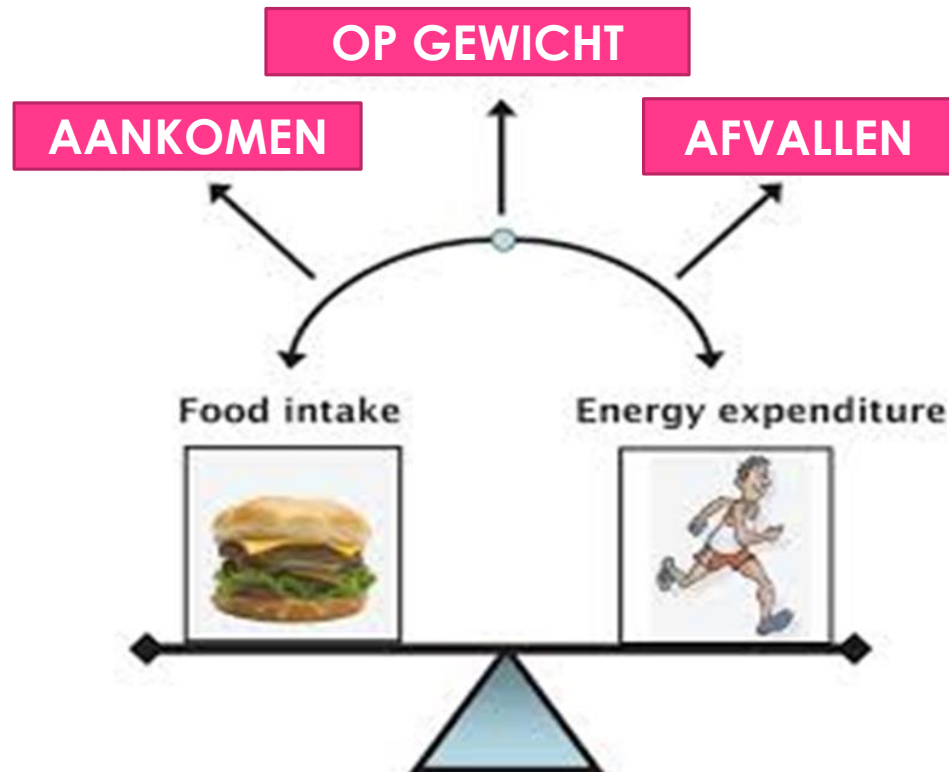


GEZONDE VOEDING

GEZOND	ONGEZOND
GROENTE	ROOD EN BEWERKT VLEES
FRUIT	VERZADIGDE VETZUREN
PEULVRUCHTEN	ZOUT
(MAGERE) ZUIVEL – INCL. KAAS	SUIKER(HOUDENDE DRANKEN)
ONGEZOUTEN NOTEN	ALCOHOLISCHE DRANKEN
VIS – WIT VLEES – BEPERKT MAGER ROOD VLEES	
VOLKOREN PRODUCTEN	

Bron: Richtlijn Goede Voeding - Gezondheidsraad

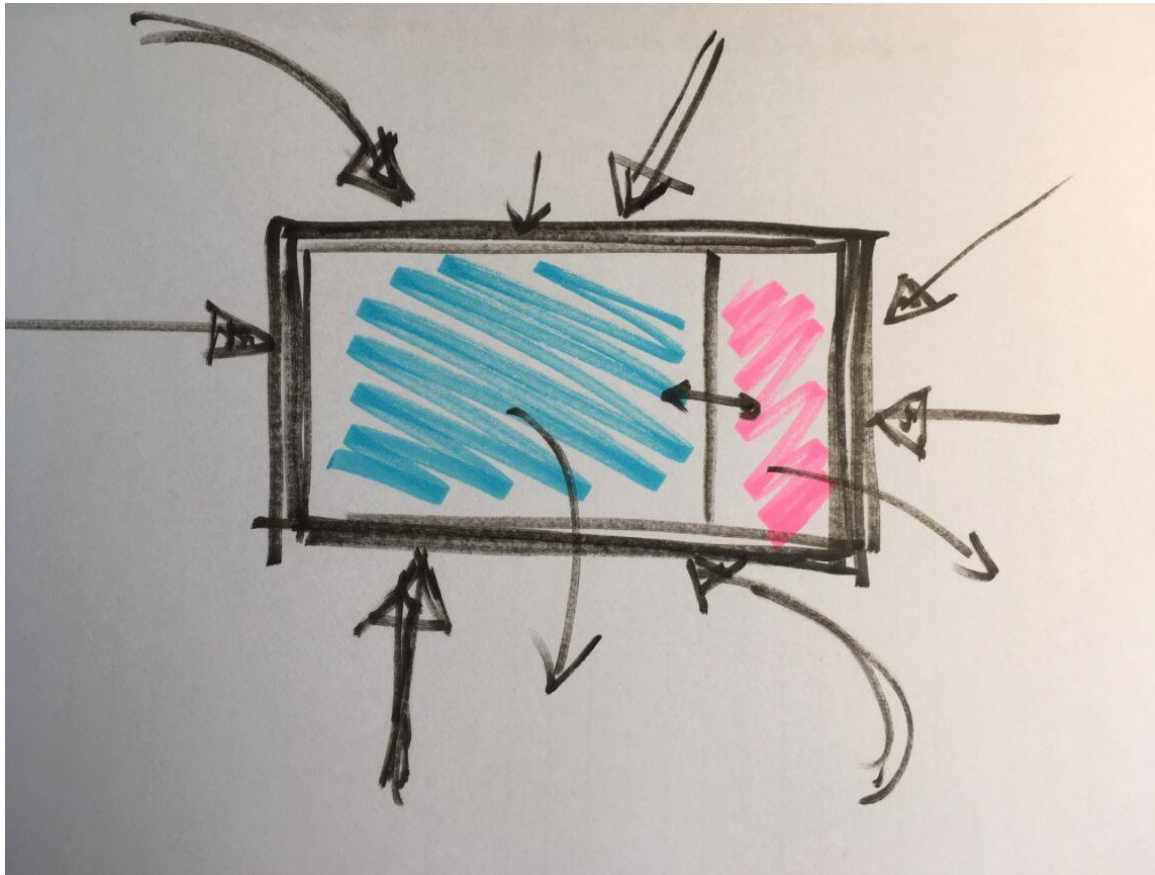
DE ENERGIEBALANS



Uw speelveld...



De uitdagingen...



Basis op orde!

- Ritme en routine in de maaltijden
 - werk met vaste 'recepten' die u lekker vindt en die gezond zijn.
- Organiseren van het eten als het kan:
 - maaltijdplanning
 - boodschappen in huis
 - slim voorraadbeheer voor noodgevallen
- Bewust kiezen wat wel en wat niet als u geen invloed hebt op wat er gegeten wordt.



Lunch...

Broodje avocado met ei



- 1 sneetje bruin brood
- olijfolie extra vierge
- 1 kleine avocado
- citroensap
- scheut gewone azijn
- 1 vers ei
- beetje veldsla of babyspinazie
- zeezout
- zwarte peper

Bron: Gezondheidsnet

Lunch...

Broodje avocado met ei



- 1 sneetje bruin brood
- olijfolie extra vierge
- 1 kleine avocado
- citroensap
- scheut gewone azijn
- 1 vers ei
- beetje veldsla of babyspinazie
- zeezout
- zwarte peper

Waarom gezond?

- Ei: eiwitten verzadigen goed
- Olijfolie en avocado: goede vetten!
- Brood: bij voorkeur volkoren en niet teveel

Avondeten:

Wrap met groente en noten



- 1 dunne prei
- 1 aubergine
- 4 tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 25 gram ongezoeten amandelen
- 2 volkoren wraps

Avondeten:

Gewokte Kip ketjap-sesam



Bron: Allerhande

250 g mihoen

1 Chinese kool

2 el traditionele olijfolie

300 g kipfiletreepjes naturel

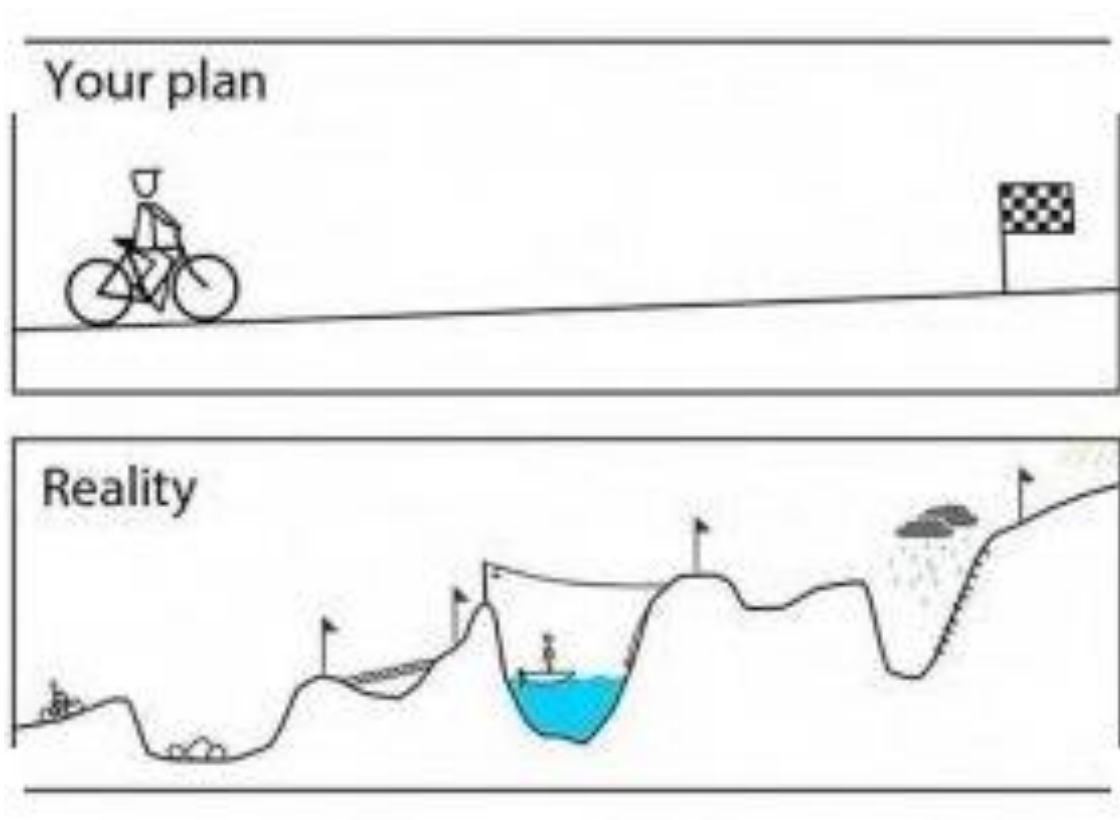
45 g geroosterde sesamzaadjes
(potje)

240 ml woksaus ketjap sesam
(flesje)

**WELKE STAP
ZET U?**



Plan versus realiteit



Turn
I wish
into
I will

