

A photograph of two women smiling and looking at each other. The woman on the left is holding a round cake on a glass stand. The cake is decorated with a green leaf and a layer of golden crumbs. The woman on the right is holding the stand. The background is a simple, light-colored wall.

health.
stories

voeding en sport

**WAAROM JE
BIJ EEN GEZONDE
BASIS MOET
BEGINNEN**

WORKSHOP DOOR
ANGELA BOEREE
EN YVANKA ZWAGA

**10 GOUDEN
TIPS EN
VOORBEELD
DAG MENU**


OPTIMALE PRESTATIE
DOOR OPTIMALE
GEZONDHEID

**ONTSPANNING IS
MINSTENS ZO
BELANGRIJK**



**EEN UITGAVE VAN HEALTH STORIES
GESCHREVEN DOOR
ANGELA BOEREE EN YVANKA ZWAGA**

WWW.HEALTHSTORIES.NL
 **HEALTHSTORIESNL**

- 
- A photograph of two women in a kitchen setting. The woman on the left has long brown hair and is wearing a rust-colored sweater and dark trousers. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a white lace-trimmed blouse under a dark green cardigan and blue jeans. She is holding a round, golden-brown cake on a silver platter. Both women are smiling and looking at each other. A white text box is overlaid on the left side of the image.
- 04** Begin bij de basis!
 - 05** 10 gouden tips
 - 06** Inspanning én ontspanning
 - 09** Recept: zalmburger
 - 10** Voorbeeld dagmenu
 - 12** 3 basis supplementen



Begin bij de basis!

WAAROM EEN GEZONDE LEEFSTIJL MISSCHIEN WEL HET ALLERBELANGRIJKSTE IS

Je lichaam goed voeden is misschien wel een van de belangrijkste dingen voor jou als sporter. Een gezond lichaam presteert beter, herstelt zich beter en voelt zich beter.

Over gezonde voeding voor sporters bestaat veel discussie. Een ding is zeker; zonder een goede basis kun je er nog zoveel supplementen en sportdrinkjes tegenaan gooien maar daar wordt je prestatie niet beter van. Ook is het belangrijk om te weten dat er niet zoiets bestaat als één sportdieet dat goed werkt voor iedereen. We zijn allemaal uniek en wat voor de een gezond is, kan voor de ander juist tegenovergesteld werken.

Hoe je er dan achter komt welke leefstijl voor jou het beste werkt? Dit weet je waarschijnlijk ergens wel. Heb jij na een boterham een flinke dip? Dan doe jij het waarschijnlijk beter op een salade gevuld met kip en avocado.

Uitproberen is dus een optie en anders kun je via bloed- en ontlastingsanalyse informatie vergaren over je gezondheidsstatus en hoe jouw lichaam in elkaar zit. Via Health Stories kun je analyse laten uitvoeren.

Dan nog even dit... een gezonde darm is je beste vriend! In je darmen neem je al je nutriënten op en je darmen staan in rechtstreekse verbinding met je hersenen. Een gezonde darm betekent dus een blij mens.

In deze uitgave geven we je graag praktische tips mee en wat achtergrond informatie want als je weet waarom iets werkt zoals het werkt dan is het ook makkelijker vol te houden. Dit is namelijk geen dieet maar een leefstijl!

10

Gouden tips voor een gezonde basis

1. eerst bewegen, dan eten
2. begin je dag met citroensap in lauw water
3. eet biologisch en zoals de natuur het heeft bedoeld
4. let op maaltijd frequentie
5. respecteer het bioritme
6. zet voldoende eiwitten in
7. wees selectief met koolhydraten
8. op wedstrijddagen geen rauw voedsel eten
9. geen dieet, maar leefstijl
10. neem dagelijks tijd voor ontspanning



Inspanning én ontspanning

WAAROM STRESS NIET ALTIJD ONGEZOND EN ONTSPANNING WEL ALTIJD NODIG IS

Een wedstrijd kost veel inspanning van je lichaam en je mind. Al voor de wedstrijd kan de spanning flink oplopen. Dit is vaak nodig om goed te presteren. Het zorgt ervoor dat je extra alert en gefocust bent. Een natuurlijke reactie.

Zodra de spannende gebeurtenis zoals een wedstrijd weer voorbij is, neemt de spanning weer af. Weet jij wat er allemaal in je lijf gebeurt tijdens zo'n 'stress'-moment?

Stress brengt je lichaam in een staat van paraatheid. Het hormoon adrenaline komt vrij, ook wel 't vlucht- of vechthormoon' genoemd. Met als gevolg: je bloeddruk gaat omhoog, je hartslag stijgt, er stroomt zuurstofrijk bloed naar je spieren, je hart en je hersenen.

Daarnaast zorgt het hormoon adrenaline voor brandstof voor je spieren: je spieren spannen zich, je longblaasjes verwijden zich en je ademhaling wordt sneller. Het bloed trekt weg uit je gezicht en je spijsvertering komt op een laag pitje te staan. Herkenbaar?

In een fractie van een seconde is jouw lichaam klaar voor actie. Na zo'n stressreactie heeft je lichaam altijd de tijd nodig om te herstellen.

Naar mate de stresstoestand langer duurt, is er meer tijd nodig om bij te komen. Voldoende tijd om te herstellen is dan noodzakelijk om negatieve gevolgen zoals burn-out of overspannenheid te voorkomen.



"Voeding is niet alleen wat je eet."

Door je lichaam goed te voeden is het beter in staat om te herstellen na een stressvolle situatie. Beweging, slaap en ontspanning horen ook bij het voeden van je lichaam. Ook alles dat je tot je neemt, van boeken en gedachten tot aan welke vrienden je hebt en wat voor werk je doet heeft invloed op je gezondheid.

Neem voldoende rust tussen de wedstrijden en trainingen door. Slaap minimaal 7 tot 8 uur per nacht. Vooral 's nachts herstelt je lichaam namelijk, dus geef het die kans. Investeer in jezelf door je dagelijks wat tijd te gunnen. Je kunt bijvoorbeeld een leuk boek lezen of een wandeling maken door het bos. Leg dan wel even je telefoon weg terwijl je dat doet!

Uiteindelijk weet niemand anders dan jijzelf beter wat jou stress, rust of plezier geeft. Vergelijk jezelf niet met anderen en durf naar jezelf te luisteren.

“

**TODAY IS YOUR
DAY TO START
FRESH, TO EAT
RIGHT, TO TRAIN
HARD, TO LIVE
HEALTHY, TO BE
PROUD**

”

BURGERS

Recept: zalmburger

GEZOND ETEN MOET OOK LEKKER ZIJN!

Ingrediënten voor 2 personen:

- 500gr verse zalm
- 1 ei
- 50gr amandelmeel
- 1 el mosterd
- 1 bosui (fijngesneden)
- 1 el kokosolie
- (keltisch) zeezout en versgemalen peper

Bereiding:

Snijd de zalm zeer fijn in een bakmolen of met een mes. Doe de gesneden zalm in een mengkom. Voeg er mosterd, amandelmeel, bosui en ei aan toe. Meng alles goed door elkaar. Op smaak brengen met vers gemalen peper en zout.

Kneed vervolgens platte hamburgers van het zalmmengsel. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de burgers aan beide kanten gaar.

Serveer de burgers met bijvoorbeeld avocado, komkommer tomaat veldsla en met een portie zoete aardappel uit de oven.



Voorbeeld dagmenu

Begin de dag met het drinken van minimaal 500 ml water. Voor/tijdens/na de training kun je kokoswater (isotoon) drinken. Na de wedstrijd een smoothie met bessen, banaan, lepeltje chiazaad, avocado en wei-proteïnepoeder (voeg dit er als laatste doorheen). Aanmaken met (kokos) water.

Ontbijt

Bakje met fruit, ½ avocado en een handje ongebrande noten. Daarnaast een omelet van 2 eieren.
Suppletie: Magnesium, vitamine D, visolie.

Lunch

Salade met kip of vis, ei, groente, olijven, olijfolie, zaden en noten, 2 zuurdesembroodjes.
1 groene smoothie met banaan, spinazie, lepeltje kokosolie, gember en komkommer.

Avondeten

Curry van schaal- en schelpdieren en witvis (neem bijvoorbeeld koolvis of kabeljauw) met groente en eiernoedels.

Geen pakjes, repen of snoep maar kies iets gezonds als je een tussendoortje neemt

Noten, gedroogd fruit (ongezwaveld).
Drinken: kruiden thee, rooibos of groene thee.
Kokoswater of water.



**"Zorg
dagelijks ook
voor een portie
ontspanning."**

1 Basissupplementen: magnesium

Magnesium is één van de belangrijkste mineralen in ons lichaam. Als gevolg van sport en andere vormen van intensieve inspanning kan de behoefte aan magnesium echter aanmerkelijk toenemen. Magnesium is betrokken bij meer dan 300 processen in het lichaam. Het is wetenschappelijk bewezen dat magnesium bijdraagt aan een evenwichtige elektrolytenbalans, een normale energiestofwisseling, een normale spierfunctie, normale eiwitsynthese, de werking van het zenuwstelsel, een normale psychologische functie en het behoud van normale botten en tanden. Daarnaast speelt magnesium een rol bij het celdelingsproces.

Bron: Bonusan

Basissupplementen: vitamine D

Vitamine D vervult een essentiële rol bij het behoud van sterke botten en tanden. Het verhoogt de opname van kalk in de botten en draagt bij aan normale calciumwaarden in het bloed. Daarnaast heeft het een positieve invloed op het immuunsysteem, het proces van celvernieuwing en zorgt het voor sterkere spieren en meer spierkracht.

Zorg er altijd voor dat je een supplement van hoge kwaliteit kiest. Je wilt liever geen onnodige hulpstoffen, suikers en andere ingrediënten.

Kies bij vitamine D een supplement op basis van olijfolie.

Basissupplementen

Omega 3

Omega-3-vetzuren uit vis vervullen een sleutelrol in de menselijke gezondheid. Omega-3-vetzuren bepalen de kwaliteit van de celmembranen in onze lichaamscellen, waaronder in het hart en de hersenen. Hoe beter de membranen worden verzorgd, hoe beter ze hun werk kunnen doen. Helaas wordt de richtlijn voor visconsumptie door slechts 14% van de Nederlandse bevolking gehaald (CBS, 2015).

Speciaal voor de serieuze sporter bestaan er ook topsport supplementen. Producten uit een topsportlijn hebben dezelfde eigenschappen als de andere producten, maar worden daarbij onafhankelijk getest op de aanwezigheid van doping-gerelateerde stoffen.

ALLE INFORMATIE IN DEZE UITGAVE IS
GEBASSEERD OP KENNIS VANUIT DE KPNI EN
ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE.

IEDERE (TOP)SPORT VEREIST EEN EIGEN
VOEDINGS- EN SUPPLETIEAANPAK EN DAT
GELDT OOK VOOR DE INDIVIDUELE
(TOP)SPORTER.

VOOR EEN INDIVIDUEEL SPORT VOEDINGSPLAN
KUN JE CONTACT OPNEMEN MET
HEALTH STORIES.

WWW.HEALTHSTORIES.NL
© HEALTHSTORIESNL
(085)0656831