

Haal het beste uit jezelf.

## Zo kom je tot rust tijdens een drukke periode

Editie 1 | 2024

Soms heb je het net te druk. Misschien loopt er wel een groot project op je werk of vraagt je gezin even wat extra aandacht. Of beide. Wil je ondertussen je hoofd koel houden? Dan is een meditatie iets voor jou.

### Even zweven?

Mediteren wordt soms gezien als iets zweverigs, maar dat is nergens voor nodig. Mediteren kan namelijk op een heleboel verschillende manieren. Het doel van een meditatie is om even afstand te nemen van je huidige gedachten en emoties.

### Mediteren hoeft niet lang te duren

Geen tijd voor een moment voor jezelf? Onzin! Je kunt al mediteren in vijf minuten. In het begin zal het niet meteen lukken om je hoofd leeg te maken in zo'n korte tijd, maar oefening baart kunst.

### Eerste hulp bij meditatie

Het makkelijkst is een geleide meditatie. Hiervoor zijn veel verschillende gratis en betaalde apps,

waarin je het doel en de lengte van je meditatie kunt kiezen. Een stem vertelt je daarna wat je moet doen. Wil je je focussen op hoe dankbaar je bent voor de mensen om je heen of wil je juist even aan helemaal niets denken? Jij beslist.

**Hieronder tref je een aantal meditatie apps. Ga in een comfortabele houding zitten of liggen en probeer het een paar keer. Het kan wennen zijn of een beetje zweverig aanvoelen. Maar geef het een kans en kijk wat het voor jou doet.**



Meditation Moments

Headspace



The Mindfulness App





## Slim eten houdt je hersenen fit.

**Gezonde voeding is natuurlijk belangrijk voor je algehele welzijn, maar wat je eet is ook van invloed op de ontwikkeling en het functioneren van je hersenen.**

### **Grootverbruiker**

Voor het aansturen van lichaamsfuncties, emoties en gedachten verbruiken je hersenen veel energie. Veel meer dan ieder ander orgaan in je lichaam. Deze energie wordt voornamelijk uit voeding gehaald en dan met name uit vetten en suikers. Om je hersenen optimaal te laten presteren, mogen deze voedingsstoffen niet ontbreken in jouw eetpatroon.

### **Omega 3 vetzuren**

Je hersenen bestaan voor meer dan 60% uit vetten. Om je brein gezond te houden heb je dus goede vetzuren nodig. Met name het omega 3 vetzuur DHA is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen. Als je twee porties vette vis per week eet, krijg je hiervan voldoende binnen. Geen liefhebber van vis? Ook avocado, zeewier en lijnzaad zijn rijk aan omega 3 vetzuren.

### **Langzame suikers**

Zilvervliesrijst, vezelrijk brood en havermout bevatten koolhydraten die door jouw lichaam omgezet worden naar langzame suikers. Dit zorgt niet alleen voor een stabiele bloedsuikerspiegel, maar ook voor een constante aanvoer van glucose (suiker). Voor je hersenen is dit een grote energiebron.

### **Antioxidanten**

Vitamine C en vitamine E zijn belangrijke antioxidanten die helpen bij de bescherming van gezonde hersencellen. Je vindt vitamine C in aardappelen, groente en fruit. Vitamine E vooral in olijfolie en walnoten.

Vergeet daarnaast niet om voldoende water te drinken, zodat je hersenen gehydrateerd blijven.

### **Wat doet voeding voor je hersenen?**



- Het voorziet je hersenen van energie
- Zorgt voor een goed geheugen
- Helpt om te focussen
- Draagt bij aan je leerprestaties

# Maak kans op een verrassingspakket.

CHAI  
GEMBER  
GEZOND  
KANEEL  
KRUIDENMIX  
KRUIDIG  
KURKUMA  
NATUURLIJK  
SPECERIJEN  
STERANIJS  
VERWARMEND



Streek de woorden weg en de oplossing blijft over. Geef jouw oplossing voor 18-04-2024 door via:

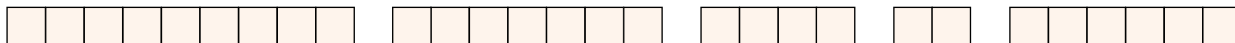
[www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws](http://www.vitalize.nl/puzzelvitnieuws)

of scan de QR-code



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

## Oplossing



## Winterdip: 4 tips

Het is koud buiten en de dagen zijn kort. Heb jij een winterdip? Je bent niet de enige. Met deze tips kom je er gelukkig snel weer vanaf!

### Tip 1: Zorg voor voldoende daglicht

Probeer overdag zoveel mogelijk daglicht mee te pakken. Haal dagelijks een frisse neus. Helpt dat niet voldoende? Een daglichtlamp is een goed alternatief.

### Tip 2: Eet gezond

Voeding speelt een belangrijke rol bij het beïnvloeden van je stemming en energielevel. Zorg voor een gebalanceerd dieet met voldoende groenten, fruit, granen en eiwitten.

### Tip 3: Houd een slaapritme aan

Probeer elke nacht voldoende uren te slapen. Vitalize Slaap Comfort geeft je een extra steuntje in de rug en helpt om lekker te slapen<sup>1\*</sup>.

### Tip 4: Plan leuke activiteiten

Onderneem activiteiten met familie en vrienden. Door positieve ervaringen toe te voegen aan je dag, kan je humeur verbeteren.

<sup>1</sup>Passiflora extract.\*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.



# Dit mag niet ontbreken op jouw wintersport.

Op wintersportvakantie gaan is natuurlijk genieten. Dagelijks skiën of snowboarden vraagt veel van je lichaam. Ook eet je in de vakantie vaak iets ongezonder en dan hebben we het nog niet eens gehad over de après ski.

## Extra ondersteuning

Je denkt waarschijnlijk niet meteen aan supplementen als je gaat wintersporten, maar een multivitamine mag zeker niet ontbreken in jouw bagage. Niet alleen krijg je zo dagelijks voldoende vitamines en mineralen binnen, maar ook de hierin aanwezige vitamine D en het magnesium dragen bij aan het behoud van soepele spieren.

Ontdek het complete assortiment aan multivitaminen



Recept van het seizoen  
**Winterse koffie**

## Zo maak je een verwarmende winterse gember/kaneel latte.

De toevoeging van gember en kaneel geeft deze koffie een kruidige twist. Heerlijk op koude dagen.

Ingrediënten voor 2 lattes:

- 2 kopjes espressokoffie
- sap van een halve sinaasappel
- 4 eetl. gembersap
- 400 ml (plantaardige) melk
- koekkruiden
- 2 kaneelstokjes

1. Zet 2 kopjes espressokoffie.
2. Doe één kaneelstokje in elk glas en schenk daar de espressokoffie bij. Voor een extra sterke latte voeg je nog een extra kopje toe.
3. Verdeel het sinaasappel- en gembersap over de glazen.
4. Schuim de (plantaardige) melk op en voeg dit toe.
5. Strooi er koekkruiden over om het af te maken.