

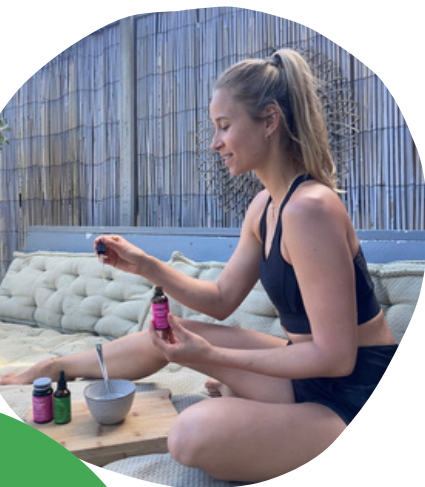


De Vitaminegids voor Volwassenen

In ons drukke leven is het soms een uitdaging om alle ballen hoog te houden en tegelijkertijd voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Verskillende factoren zoals bodemuitputting en medicijngebruik kunnen ook invloed hebben op je voedingsstatus. Daarom hebben we voor jou deze gids samengesteld om je te helpen bij het vinden van een gezonde balans tussen voeding en leefstijl.

Of je nu op zoek bent naar meer energie, een beter weerstand of andere ondersteuning, onze vitaminegids staat klaar om je te begeleiden op jouw reis naar een energieke en vitaler leven.



1. Simpele en praktische tips om je weerstand te versterken

Een sterk immuunsysteem houdt ziektes en virussen buiten de deur. Genoeg slapen, voldoende bewegen, je kent de tips, maar hoe pak je dit aan? We leggen het uit met praktische tips, die je vandaag meteen kunt toepassen:

Tip 1 Eet gezonde en gevarieerd

Eet veel groenten en fruit en verrijk je voeding met omega-3. Varieer en kies het beste voor biologisch en seizoensgebonden groenten en fruit.

Tip 2: Zorg voor voldoende slaap

We hebben onze nachtrust nodig om te herstellen en de drukke dag te verwerken. Vermijd blauw en kunstmatig licht van bijvoorbeeld je laptop, telefoon en tv minimaal 1 uur voor het slapen gaan. Zet tijdens het slapen je telefoon op niet storen of vliegtuigstand.

Tip 3: Onderdruk koorts niet

Koorts is een reactie op het immuunsysteem. Het is belangrijk dat je immuunsysteem zijn werk kan doen om geheugen op te bouwen. Onderdruk de koorts dus niet met bijvoorbeeld een paracetamol.

Tip 4: Beweeg voldoende

We zitten helaas meer stil dan dat we bewegen. Regelmatig bewegen geeft gezondheidsvoordelen. De endorfines die vrijkomen bij beweging, geven een enorme boost aan je immuunsysteem. Ga lekker naar buiten en beweeg!

Tip 5: Zon en daglicht

Onze biologische klok wordt gestimuleerd door het daglicht. Wist je dat 20 minuten in de natuur doorbrengen al zorgt voor de afname van ons stresshormoon cortisol. Dat is fijn, want stress zorgt voor een minder goed immuunsysteem.

Tip 6: Stressreductie en ontspanning

Bij stress blijft je lichaam in actie, met als resultaat een lichaam wat constant aan staat. Ontspanning is dus belangrijk, vooral in het drukke leven wat tegenwoordig hebben. Wat is ontspanning: in de natuur zijn, een boek lezen, mediteren, muziek luisteren, yoga, ademhalingsoefeningen, met vrienden zijn, de sauna bezoeken enz.

2. Het verschil tussen synthetische en natuurlijke vitamines

Begin jij je dag met een voedzaam ontbijt en je dagelijkse dosis vitamines? Het is belangrijk om te weten wat het verschil is tussen synthetische en natuurlijke vitamines. We leggen het je uit:

Synthetische voedingssupplementen worden in laboratoria gemaakt, terwijl natuurlijke voedingssupplementen afkomstig zijn uit natuurlijke bronnen. Natuurlijke vitamines worden over het algemeen beter opgenomen dan synthetische vitamines, omdat het lichaam ze beter herkent.

Bij synthetische supplementen zijn soms meer vulmiddelen toegevoegd, waardoor het lichaam ze minder goed opneemt. Natuurlijke vitamines hebben een opnamepercentage van ruim 80%, terwijl dit bij synthetische supplementen soms maar 20% is.

Kies daarom bij voorkeur voor natuurlijke vitamines voor een optimale opname en gezondheid.

Bij VitaminFit streven we naar puurheid en transparantie met onze producten. We gebruiken 100% natuurlijke ingrediënten zonder kunstmatige conserveermiddelen, kleurstoffen of smaakstoffen. Onze supplementen zijn samengesteld met hoogwaardige planten- en kruidenextracten, biologische en non-GMO-ingrediënten. Met een focus op zuiverheid bieden we jou de essentie van natuurlijke voedingsstoffen, "van plant tot flesje".

In druppelvorm
Handig te doseren





3. Hoe vitamines en mineralen helpen bij vermoeidheid

De vitamines B en C helpen bij vermoeidheid. We zullen ze een voor een verder toelichten. Ook vertellen we je in welke voeding deze vitamines te vinden zijn.

→ B vitamines

De B-vitamines, waaronder B1, B2, B3, B5, B6, B11 en B12, spelen allemaal een essentiële rol bij het vrijmaken en omzetten van energie uit voeding. Ze ondersteunen het zenuwstelsel, de spieren en de mentale functies, zoals concentratie en geheugen. Daarnaast helpen ze vermoeidheid te verminderen en dragen ze bij aan een algeheel gevoel van vitaliteit en fitheid.

→ **Vitamine C**
Vitamine C (ascorbinezuur) biedt ondersteuning bij de opname van ijzer in ons bloed en helpt daarnaast ook om vermoeidheid te verminderen. Het helpt ons ook bij een goede weerstand en ondersteunt ons immuunsysteem. Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij bot- en kraakbeen aanmaak en is belangrijk voor zowel de huid als bloedvaten.

→ Magnesium

Het mineraal magnesium speelt een rol bij de activiteit van bepaalde enzymen die te maken hebben met het energiemetabolisme. Ook is het belangrijk voor ons geheugen, maar ook voor het behoud van sterke botten en spieren. Als laatste speelt het een rol bij de overdracht van zenuwpraktels.

→ Koper

Het mineraal koper heeft niet alleen een positieve invloed op het immuunsysteem, maar activeert ook de natuurlijke energie in het lichaam door deze vrij te maken uit voeding.



4. Een vegetarisch/veganistisch dieet: Hoe voorkom ik tekorten

Vegetarisch en veganistische voedingspatronen worden steeds populairder om verschillende gezondheidsredenen. Terwijl deze diëten talloze voordelen bieden, is het belangrijk om geen tekorten in voedingsstoffen op te lopen. We nemen je mee in welke voedingsstoffen van cruciaal belang zijn voor zowel vegetariërs als veganisten:

Vitamine B12

Vitamine B12 is essentieel voor rode bloedcellen en het zenuwstelsel, maar is voornamelijk aanwezig in dierlijke producten. Vegetariërs en veganisten kunnen een tekort oplopen en moeten vitamine B12 verkrijgen via verrijkte voedingsmiddelen en supplementen.

Ijzer

Ijzer is essentieel voor zuurstoftransport, maar plantaardig ijzer wordt minder goed opgenomen dan dierlijk ijzer. Je kunt de opname verbeteren door ijzerrijke voeding te eten, zoals bonen en linzen, je ijzerrijke voeding te combineren met vitamine C-rijk voedsel en door gietijzeren kookgerei te gebruiken. Overweeg anders een ijzersupplement toe te voegen aan je dieet.

Calcium

Calcium is cruciaal voor sterke botten en tanden. Voor vegetariërs en veganisten zijn calcium-verrijkte plantaardige melk, bladgroenten zoals boerenkool, en noten en zaden zoals amandelen goede bronnen.

Omega - 3 vetzuren

Omega-3 vetzuren zijn van vitaal belang voor een gezond hart en brein. Vegetariërs en veganisten kunnen ze vinden in voedingsmiddelen zoals lijnzaad, chiazaad en algenolie, of ervoor kiezen om een supplement op basis van algenolie te nemen.

Zink

Zink is essentieel voor een gezond immuunsysteem en metabolisme. Het is te vinden in peulvruchten, noten, zaden en volkoren granen.

5. Echinacea een plant met superkrachten

Wanneer je een beetje bekend met planten en kruiden, dan ken je de Echinacea Purpurea, ofwel de Rode Zonnehoed, misschien wel. Het is een prachtige plant, maar nog veel meer dan dat; het is een plant met superkrachten. Echinacea heeft namelijk eigenschappen die bijdragen aan onze weerstand.

Wat is Echinacea

Echinacea Purpurea, oorspronkelijk uit Noord-Amerika, staat bekend om zijn geneeskrachtige werking en wordt veel gebruikt in voedingssupplementen. De krachtige eigenschappen van de plant, met name in de wortel, dragen bij aan een gezonde weerstand. Deze plant bevat verschillende voedingsstoffen zoals flavonoïden, vitamine C, betacaroteen, onverzadigde vetzuren en mineralen zoals silicium en ijzer.

- Quercetine en vitamine C zijn belangrijk voor ons immuunsysteem
- Bètacaroteen wordt in het lichaam omgezet in vitamine A, wat weer bijdraagt aan de ondersteuning van het immuunsysteem en de natuurlijke weerstand verhoogt.
- Onverzadigde vetzuren verlagen het LDL-cholesterol van het bloed. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor je bloedvaten.
- Silicium is een belangrijk voor ons bindweefsel; het weefsel dat rondom onze spieren en organen zit en ons beschermt. Bij een tekort aan silicium verzwakt je bindweefselstructuur.
- IJzer zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en hemoglobine, wat helpt bij vermoeidheid.

Wanneer gebruik je Echinacea

Heb je last van verkoudheid, griep of keelpijn? Door alle belangrijke voedingsstoffen die Echinacea bevat, kun je een supplement op basis van Echinacea gebruiken om je immuunsysteem een handje te helpen. Een Echinacea supplement is vooral geschikt voor kortdurend gebruik. Begin dus met dit supplement als je beginnende klachten hebt. Echinacea versterkt dan niet alleen het immuunsysteem, maar is door zijn geneeskrachtige eigenschappen ook een bewezen alternatief om verkoudheid in een vrij vroeg stadium tegen te gaan. Echinacea stimuleert en bevordert namelijk de toename van witte bloedlichaampjes. Deze witte bloedlichaampjes beschermen je lichaam tegen schadelijke stoffen en ziekteverwekkers.

Over VitaminFit

VitaminFit wil bijdragen aan een gezonde levensstijl met 100% natuurlijke en plantaardige voedingssupplementen, zonder toevoegingen.

Het is onze missie om jou te ondersteunen in het vinden en behouden van jouw natuurlijke balans.

Onze vitamines zijn deskundig ontwikkeld op basis van 100% natuurlijke planten- en kruidenextracten met een hoog gehalte aan werkzame stoffen, zonder gluten, lactose of toegevoegde suikers. Puur natuur.



100% vegan



FSC



Recyclebaar



Zonder
suikers



Lactose
en Soya vrij



GMO vrij



Gluten
vrij



100% Plantaardige extract druppels

www.VitaminFit.eu

info@vitaminfit.eu

✦
Unieke
Technologie

100%
Plantaardige
Ingrediënten

Natuurlijke
Binding Van
organische
Componenten

- ✓ Hoge absorptiesnelheid
- ✓ Hoog opnamepercentage
- ✓ Hoge concentratie van actieve ingrediënten

GEEN

Toevoegingen

- ✗ Kunstmatige stoffen
- ✗ Conserveringsmiddelen
- ✗ Synthetische stoffen
- ✗ Stabilisatoren
- ✗ Bindmiddelen
- ✗ Suikers en zoetstoffen

