

Helemaal hip met SUPERFOOD

Er is weer een nieuwe hype, 'superfood' of wel 'supervoeding'. Superfood is rijk aan essentiële voedingsstoffen die ons lijf super power geven. Ze versterken ons immuunsysteem, hebben invloed op de spijsvertering en zorgen ervoor dat je minder snel verouderd. Bij elke persoonlijk doel horen weer bepaalde superfoods; wil je ondersteuning bij gewichtsverlies, of juist bij het sporten extra presteren. Enkele voorbeelden van superfood zijn chiazaad, Goji bes, tarwegras, macapoederen, quinoa en bijen pollen. Je kunt ze verwerken in een salade of gewoon toevoegen aan een bakje yoghurt. Quinoa is bijvoorbeeld een goede vervanger voor rijst en pasta.

Tegenwoordig hebben we het allemaal druk. We besteden weinig tijd aan het bereiden en eten van onze voeding. Dat was vroeger anders. Veel vrouwen werkten niet en waren thuis. Er werd veel seizoensgroenten gekookt en fruit gegeten en zo kreeg men meer volwaardige voeding binnen dan tegenwoordig. De langdurige onvolwaardigheid in het voedingspatroon van tegenwoordig zorgt voor stress in het lichaam. Het lichaam heeft moeite om alles goed te laten verlopen. Dat kan zich uiten in bijvoorbeeld vermoeidheid, zoete trek, overgewicht, wisselende stemmingen of slecht slapen. 'Superfood' kan naast een goed eet en beweeg patroon een optimale ondersteuning bieden om de disbalans in het lichaam te herstellen.

Wil jij je ook super voelen. Herstel dan je dagelijkse eet en beweeg patroon. Geef je lichaam weer balans en rust. Supervoeding is een super aanvulling op een gezonde eet en leefstijl. Super toch?