



*"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease"*

Thomas Edison

# Gezond eten

## Gezonde gewoonten

Het maken van veranderingen in eetgewoonten kan ontmoedigend zijn. Eenvoudige stappen kunnen hierbij helpen:

### Zit en eet

Onderweg eten of tijdens het doen van andere activiteiten, is een makkelijke manier om het spoor bijster te raken van wat je hebt gegeten, en geeft uw lichaam niet de gelegenheid om te beginnen met een goede spijsvertering.

### Uw eigen maaltijd bereiden

Kook zelf. Koop een kookboek of neem deel aan een kookles om de basis van voedselbereiding te leren.

Eet met anderen. Het delen van de voorbereiding of het eten met andere mensen kan u aanmoedigen gezonde keuzes te maken.

### Experimenteren en verkennen

Omdat de wereld steeds kleiner wordt, is de beschikbaarheid van levensmiddelen uit andere landen groter. Tevens worden de manieren om voedsel te bereiden gevarieerder.

### Gezonde snack

Een volle schaal met fruit in huis of op het werk maakt het eenvoudiger om een gezonde snack te kiezen, die als een betere oppepper werkt dan bewerkt en verpakt voedsel.



Chiropractie  
natuurlijk

[WWW.CHIROPRACTIENATUURLIJK.NL](http://WWW.CHIROPRACTIENATUURLIJK.NL)



Chiropractie  
natuurlijk

**De gemakkelijkste manier om gezond te eten is om iets toe te voegen:**

## Versheid

Dagverse en seizoensgebonden producten hebben de meeste voedingswaarde en smaak. In blik en op andere wijze bewaarde en bewerkte levensmiddelen verliest vaak veel van hun voedingswaarde.

## Variatie

Een evenwichtig dieet omvat een verscheidenheid aan kleur, smaak en voedingsstoffen. Diverse soorten groente en fruit, volkoren producten, peulvruchten, zuivelproducten en vlees of vis, bieden je lichaam de brandstof die het nodig heeft.

## Zuiverheid

Pesticiden en hormonen, die worden gebruikt in o.a. de landbouw en zo het water, de lucht en de bodem verontreinigen, kunnen na verloop van tijd onze lichaamsfuncties beïnvloeden. Chemische additieven, zoals smaak- en kleurstoffen, die

gebruikt worden bij de verwerking van voedingsmiddelen, verhogen de toxische belasting in ons lichaam ook. Kies, waar mogelijk, pure en biologische producten. Dit helpt de giftige stoffen in het lichaam te verminderen.



## Gezond eten

Voedsel is de brandstof van ons lichaam. Om ons lichaam zo goed mogelijk te laten presteren, is het van belang om het best beschikbare voedsel te kiezen. Je voelt je goed en je ziet er goed uit als je gezond eet.



## Gezond gewicht

Een gezond lichaamsgewicht maakt het makkelijker voor uw lichaam om optimaal te presteren. Een gezond gewicht vermindert de spanning en druk op de wervelkolom en gewrichten. Ook zorgt een gezond lichaamsgewicht ervoor dat de functie van organen, zoals hart, bloedvaten en luchtwegen, doeltreffender is.

Gezonder eten door meer groenten en fruit te eten, minder vetten en bewerkte voedingsmiddelen, in combinatie met een geleidelijke afname van de dagelijkse hoeveelheid voedsel, zal helpen extra kilo's kwijt te raken. Meer bewegen ondersteunt het verkrijgen en behouden van een gezond gewicht.

## Chiropractische zorg

Het zenuwstelsel controleert alle lichaamsfuncties. Chiropractie helpt door het zenuwstelsel vrij te maken van blokkades, zodat uw lichaam zo optimaal mogelijk functioneert. Dit helpt veel mensen bij hun spijsvertering, bij het absorberen van essentiële voedingsstoffen, het normaliseren van de stofwisseling en het verkrijgen van meer energie.

## Supplementen

Uw voeding aanvullen met vitamines, zoals vitamine D3, mineralen en andere voedingssupplementen, kan nuttig zijn als u er niet voldoende van binnen krijgt via de voeding, of als stress, ziekte of andere klachten uw lichaam hebben uitgeput.

Als een expert in Wellness kan uw chiropractor u adviseren over de meest geschikte supplementen voor u.

## Stress en Eten

Gezonde eetgewoontes kunnen uw lichaam helpen om met stress om te gaan.

Begin elke dag met een goed, gezond ontbijt.

Zorg dat u regelmatig gezonde maaltijden eet met verschillende soorten groenten.

Kies voor een gezonde snack, zoals fruit en noten.