

GOEDE VOEDING

Het leven begint met goede voeding. Goed en lekker eten is belangrijk voor je gezondheid en geluk. Op plekken waar veel vitale honderdjarigen leven zie je op de tafel een flinke hoeveelheid groente, fruit en noten, water of thee (geen frisdrank), peulvruchten, groenten uit de buurt, meer vis en olie (onverzadigd vet). Bekend is dat je eetpatroon overgewicht, slecht slapen en nare ziektes kan veroorzaken. Door goede voeding in combinatie met bewegen voel je je vaak beter. Goede voeding is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.

 *"Laat voedsel uw medicatie zijn en niet medicatie uw voedsel."*

De kunst is om lekker en gezond te eten. Veel groente en fruit, volkoren producten, magere en halfvolle zuivel, een handje ongezouten noten per dag, minder zout, een vleesvrije dag, kraanwater of thee/koffie en minder suiker in dranken. Eet vooral gevarieerd en tot je 80% vol zit en niet meer, doe boodschappen met een gevulde maag, zet fruit in het zicht, gebruik kleinere borden, leer kinderen al vroeg te genieten van groente- en fruitlekkernijen. Zie ook de adviezen van het [voedingscentrum](#) of de [hartstichting](#).

Lees meer over onze visie op www.vitalzone.eu



Het Vital Zone instituut helpt organisaties en coalities om vitale zones te ontwikkelen. Met frisse perspectieven, smeden van coalities, begeleiding en impactbeoordeling. Vital zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen en leven in een gezonde omgeving.