

Word jij ook zo vrolijk van de zon?

Geen wonder, want de laatste onderzoeken wijzen uit dat vitamine D hoogstwaarschijnlijk preventief werkt tegen het ontwikkelen van depressies.

Ga dus lekker profiteren van de vele zonnestralen in Nederland. Het advies is om dagelijks 30 minuten in de zon te zijn tussen 9:00-11:00 of tussen 15:00-17:00. In de middag is de zon te fel en kan de huid beschadigd raken. **TIP: ga lekker een half uurtje buiten wandelen of fietsen.**

In de benen en ontdek de Nederlandse & Nijmeegse schoonheid!

- Maak deze zomer een lekkere lange strandwandeling (aan het Noordzee, Waddenzee of een van onze eigen struinroutes bij de Bisonbaai, Stadswaard of Beuningen).
- Maak een leuke stedentrip. Doe zoveel mogelijk lopend of huur op het station een OV fiets. Je ziet hierdoor meteen véél meer van een stad en je verbanding is wel 4x hoger dan wanneer je de bus of metro pakt.
- Daag jezelf en je familie/ vrienden uit voor een gezellig potje tafeltennis, badminton of jeu de boules of kies voor de avontuurlijke beweegvormen: kanoën, zeilen of boulderen.

Hmmm IJS!

Wist je dat sorbetijs minder kcal bevat dan roomijs? Wil je een keertje naar de ijssalon kies dan voor een lekker bolletje sorbetijs. Ps. je hebt tegenwoordig zelfs chocoladesorbetijs!



Stel jezelf eens de volgende vraag: "Gaaf het ijsje beter of lekkerder smaken als ik er meer van eet?" → Kies voor een klein bolletje of een mini variant van het ijsje. Zo kun je net zo lekker smullen en wellicht net iets vaker.



Wist je dat je wel 6 waterijsjes kunt eten om dezelfde aantal kcal binnen te krijgen als 1 magnum?



Vervang het ijsje eens voor een heerlijke milkshake met een 0% vet en 0% suiker (drink)yoghurt + 1 flinke hand diepvriesfruit.



Maak eens een frozenyoghurt! Mix met een blender of staafmixer 150 gram diepvriesfruit (bijvoorbeeld mango of aardbeien) + 2 eetlepels 0% griekse yoghurt of Optimel Vanille kwark + 2 theelepels citroensap. Niet zoet genoeg? Voeg dan 1 theelepeltje zoetstof toe.



Water, water, water

Wist je dat wij als mens voor ongeveer 60% uit water bestaan? Je verliest water onder andere door te plassen en te zweten. Het is daarom belangrijk om voldoende te drinken. Een volwassene heeft per dag ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht uit dranken nodig. Als het warm zomerweer is, zweet je meer dan anders. Dan is het dus extra belangrijk om meer water te drinken om uitdroging te voorkomen. Met warm weer is het goed om ten minste 2 liter water te drinken.

Niet iedereen krijgt als vanzelf dorst als je minder dan de aanbevolen hoeveelheid drinkt.

Met onderstaande tips krijg je toch voldoende vocht binnen op warme dagen:

- Drink om het uur een glaasje water, ook als je nog geen dorst hebt.
- Zorg dat je altijd een flesje drinken bij je hebt. Vul thuis een flesje water en neem het mee als je op pad gaat.
- Zet een kan water in de koelkast, zo heb je altijd koud water bij de hand.
- Plak een Post-it met 'Drinken' op plekken waar je vaak langs loopt zoals de koelkast, de trap ect. Zo word je herinnert dat je weer wat moet gaan drinken.
- Water kan gemakkelijk een smaakje krijgen door er fruit in te doen. Dit kan met allerlei soorten fruit en groenten.



Zorg bij oncologie

Naast dat wij vele mensen kunnen helpen bij het realiseren van een gezond gewicht en gezonde leefstijl, zijn onze diëtisten ook gespecialiseerd in de behandeling en begeleiding bij ziekten.

Een voorbeeld hiervan is de doelgroep oncologie. Een groot deel van de mensen met kanker merkt een verandering in de smaak, dat zowel door de kanker zelf of door de behandeling kan komen. Hierdoor ervaart iemand bijvoorbeeld een vlakke smaak/zoute smaak of metaal smaak. Daarnaast kan er ook sprake zijn van slikklachten, vocht vasthouden en gewichtsafname. Dit draagt helaas niet bij aan een goed en efficiënt herstel.

De ProFitt diëtist helpt je met slikklachten, smaakverandering en andere voeding gerelateerde problemen. Hierdoor verdwijnt de vlakke, bittere of metaalachtige smaak naar de achtergrond en wordt het eten en drinken weer smaakvoller!