

A VITAMINE A

Zit in vlees, zuivel, vis en eierdooiers. De voorloper (betacaroteen) zit in wortels, pompoen, zoete aardappel, gele en oranje paprika, koolsoorten en groene bladgroenten zoals sla, andijvie en spinazie.

H HYDRATATIE

Al je slijmvliezen werken samen om je lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Ze zijn afhankelijk van voldoende vocht. Goed water drinken is dus belangrijk voor je weerstand.

O ONTSPANNING

Ontspanning doorbreekt de cortisolproductie die door stress ontstaat. Belangrijk dus om te ontspannen zodat stress geen grip krijgt op je weerstand. Zoek de balans tussen in- en ontspanning.

U UIEN

Uien, maar ook knoflook, artisjok en asperges zijn goed voor je darmflora. En die gezonde darmflora draagt weer bij aan een goede weerstand. Uien staan ook bekend om hun antibacteriële eigenschappen.

B BEWEGEN

Uit veel onderzoeken blijkt: regelmatig matig intensief bewegen heeft een positief effect op het immuunsysteem. Staan achter je bureau of in een vergadering helpt dus echt.

I IJZER

Ijzer is een belangrijk mineraal voor je weerstand. Het zit in vlees, cacao, sesam- en chiazaad, soja, pompoenpitten, pistachenoten, quinoa en teff.

P PADDENSTOELEN

Verschillende soorten paddenstoelen hebben anti-oxidatieve eigenschappen en een hoog gehalte aan ijzer, selenium en vitamine B. Voeg paddenstoelen toe aan je maaltijd. Lekker makkelijk.

V VIS

Vette vissoorten zoals zalm, makreel en haring zijn rijk aan Omega-3 wat helpt in de bescherming tegen hart- en vaatziekten. Omega-3 helpt bij het verlagen van triglyceriden in het bloed.

C VITAMINE C (& D)

Vitamine C zit in paprika, zwarte bessen, spruitjes, koolsoorten en veel fruitsoorten. Het is algemeen bekend dat vitamine C bijdraagt aan je weerstand. Vitamine D haal je uit zonlicht. Veel naar buiten dus.

J JOGGEN

Regelmatig joggen verbetert je conditie en je algehele gezondheid. Daarvoor hoef je geen hele marathon te rennen. Een korte afstand is al genoeg om je gezondheid te verbeteren.

Q QUINOA

Quinoa staat niet voor niets bekend als 'superfood'. Het is een bron van eiwitten en vezels. Daarnaast bevat het foliumzuur, magnesium en de vitamines B2 en E. Wat een hoop eigenschappen voor zo'n klein zaadje.

W WANDELEN

Wandelen is heerlijk. Je komt aan je dagelijkse beweging, maar als je bijvoorbeeld wandelt in de natuur, helpt het ook om je gedachten op een rijtje te zetten. Maak dagelijks een wandeling.

D DARMEN

Een goede weerstand begint in je buik. Zorg goed voor je darmflora door o.a. vezelrijk te eten. Dat helpt ook gelijk voor een goede stoelgang.

K KRUIDEN

Kruiden zijn niet alleen lekker, maar hebben ook een positief effect op je weerstand. Van kruiden zoals gember en kurkuma is algemeen bekend dat ze kunnen helpen je weerstand te verbeteren.

R RUST

Zorg voor rust zodat je lichaam kan herstellen. Tijdens je slaap herstelt je lichaam, je spieren ontspannen en je produceert nieuwe afweerstoffen. Verder is slaap belangrijk voor je brein en geheugen.

X X-FACTOR

Iedereen heeft een X-Factor. Dat gene wat jou uniek maakt. Gebruik jouw X-Factor om stress te verminderen zoals muziek maken of schilderen. Wat dacht je van een cursus fotografie?

E ECHINACEA

Deze bekende roze plant is goed voor de weerstand¹. Zit bijvoorbeeld in de voedingssupplementen A.Vogel Echinaforce kauwtabletten sterk^{**} en Echinaforce junior kauwtabletten*.

L LACHEN

Lachen is gezond! Door te lachen verminder je stress en komt er endorfine vrij in je lichaam. Je voelt je gelukkig en helpt je lichaam te ontspannen.

S SPORTEN

Voldoende sporten heeft invloed op het gewicht en verbetert de motoriek. Ook is het goed voor je mentale gezondheid omdat bewegen stress vermindert. Doordat er endorfine vrijkomt voel je je gelukkig.

Y YOGHURT

Eet yoghurt met levende culturen om je darmgezondheid en je immuunsysteem te ondersteunen. Voeg daar fruit en noten aan toe en je hebt een schaal voor weerstandsverbeters.

F FRUIT

Fruit zit boordevol vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten. Daarnaast heeft fruit een hoog watergehalte wat helpt je lichaam te hydrateren. Fruit is gewoon heel belangrijk voor je lijf.

M MEDITATIE

Meditatie kan helpen stress te verminderen en je immuunsysteem te versterken. Dat kan al door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen te doen. Door de aandacht te richten op je ademhaling kom je tot rust.

T TOMATEN

Tomaten zijn een bron van antioxidanten. Dit zijn stoffen die gezonde cellen en weefsels in het lichaam beschermen tegen vrije radicalen, die, bij overmaat, je weerstand kunnen aantasten.

Z ZINK

Zink is een van die mineralen die goed is voor je weerstand. Het zit vooral in dierlijke producten zoals vlees, vis en zuivel. Maar ook in noten, peulvruchten en rijst.

G GROENTE

Groente eten is goed voor je. Maar er is niet één groente die alle voedingsstoffen bevat. Verschillende groente eten is daarom de beste manier om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

N NOTEN

Noten bevatten selenium en selenium is goed voor je weerstand. Kies bij voorkeur voor paranoten en cashewnoten om selenium binnen te krijgen. Je kunt ze ook door een smoothie doen natuurlijk.



MELD JE AAN VOOR DE A.VOGEL WEERSTANDSCOACH

Wil je meer informatie? De Weerstandcoach van A.Vogel helpt je met informatie, tips en tricks om je weerstand te ondersteunen. Scan de code en schrijf je gratis in!