

maandag 18 juni 2012

Als je de voedingsdriehoek gebruikt, zorg er dan voor dat je niet steeds dezelfde voeding gebruikt binnen een groep. Variatie is immers zeer belangrijk voor een evenwichtige voeding!

dinsdag 19 juni 2012

Een gezonde levensstijl omvat naast een evenwichtige voeding: niet roken, voldoende lichaamsbeweging, leren omgaan met stress, sociale ondersteuning, gezonde werkomstandigheden, gezonde

woensdag 20 juni 2012

Kauw uw eten langzaam. Dat bevordert de werking van de spijsverteringssappen.

donderdag 21 juni 2012

Vermijd gashoudende dranken en kauwgom. Ze doen de buik opzwellen.

vrijdag 22 juni 2012

Zorg dat u niet kwaad of gespannen bent als u aan tafel gaat. Een dergelijke gemoedstoestand vermindert de afscheiding van spijsverteringssappen en ontregelt dus de spijsvertering, waardoor u een opgezwollen

zaterdag 23 juni 2012

Probeer minder zout te eten. Vervang zout door kruiden en specerijen wanneer je gerechten bereidt.

zondag 24 juni 2012

Lach! Niets zo ontstressend als een goeie portie lachhormonen die door je lichaam scheuren.