



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

MAART 2026



De proteïne-hype in de supermarkt

Waar proteïne vroeger vooral werd geassocieerd met sportpoeders en bodybuilders, staat nu op yoghurt, brood, pannenkoeken, repen en zelfs chips groot vermeld: "proteïnerijk" of "met extra proteïne". Deze trend past in een bredere verschuiving in hoe we over voeding en gezondheid denken, maar roept ook vragen op. Wat zit er achter deze proteïne-hype en hebben we die extra eiwitten eigenlijk wel nodig?

Van sportvoeding naar lifestyleproduct

De opmars van proteïneproducten is sterk beïnvloed door fitness- en dieettrends. In de jaren 2000 groeide de populariteit van krachttraining en later van sociale media, waarop gespierde lichamen en 'fit lifestyles' centraal staan. Eiwitten kregen daarbij een bijna magische status: ze zouden helpen bij spieropbouw, vetverbranding, een verzadigd gevoel geven en zelfs bijdragen aan gewichtsverlies. Producenten zagen hierin een kans om proteïne los te trekken uit de niche van sportvoeding en te positioneren als een dagelijkse gezondheidsupgrade voor iedereen.

Wat betekent "proteïnerijk" eigenlijk?

Wanneer een product als proteïnerijk wordt

verkocht, betekent dat meestal dat er eiwitten zijn toegevoegd of dat een deel van vetten of koolhydraten is vervangen door eiwitbronnen zoals melkproteïne, soja, erwten of wei. Wettelijk gezien mag die claim pas worden gebruikt als minimaal 20 procent van de energie uit eiwit komt. Dat klinkt indrukwekkend, maar zegt weinig over de totale voedingswaarde van het product. Een proteïne-reep kan bijvoorbeeld net zo goed veel suiker, verzadigd vet of zout bevatten.

Hoeveel eiwit hebben we nodig?

Volgens voedingsdeskundigen krijgen de meeste mensen in westerse landen al ruim voldoende eiwit binnen via hun normale voeding. Brood, zuivel, vlees, vis, eieren, peul-

vuchten en noten leveren samen meer dan genoeg. Voor gezonde volwassenen geldt een richtlijn van ongeveer 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag. Alleen specifieke groepen, zoals fanatieke krachtsporters, ouderen met spierverlies of mensen die herstellen van ziekte, kunnen baat hebben bij een iets hogere inname.

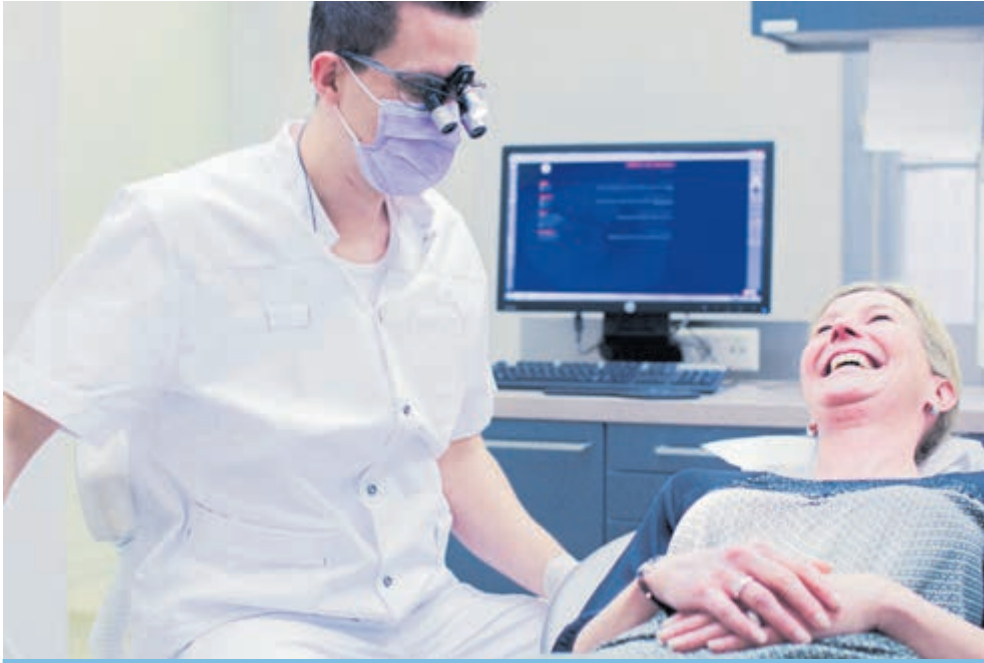
Waarom experts kritisch zijn

Voedingswetenschappers benadrukken dat extra proteïne voor de gemiddelde consument geen aantoonbare gezondheidswinst oplevert. Het lichaam kan overtollige eiwitten niet opslaan als spierweefsel; wat niet nodig is, wordt omgezet in energie of uitgescheiden. Bovendien verschuift de aandacht door deze marketing van het totaalplaatje van voeding naar één geïsoleerde voedingsstof. Gezonde voeding draait juist om balans, variatie en de juiste verhouding tussen koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Mogelijke consequenties van de hype

De focus op proteïne kan ertoe leiden dat mensen onbewust meer bewerkte producten gaan eten, omdat die toevallig een 'gezonde' claim dragen. Daarnaast zijn proteïneproducten vaak duurder dan hun reguliere varianten, terwijl ze nauwelijks extra voedingswaarde bieden. Op langere termijn kan een structureel te hoge eiwitinname, vooral uit dierlijke bronnen, ook extra belasting geven voor nieren en bijdragen aan een hogere inname van verzadigd vet.

Marketing versus gezondheid

De proteïne-hype laat vooral zien hoe krachtig marketing kan zijn binnen de voedingsindustrie. Door in te spelen op gezondheidsaspiraties en fitnessidealen ontstaat het beeld dat meer altijd beter is. In werkelijkheid is voeding geen optelsom van superstoffen, maar een samenspel van gewoonten en keuzes. Extra proteïne klinkt aantrekkelijk, maar is voor de meeste mensen vooral een slimme verkooptruc, verpakt in een gezond jasje.



MID Tandartsen Amstelveen: moderne tandzorg in Amstelveen

Aan het Belcampplantsoen 1 in Amstelveen biedt MID Tandartsen toegankelijke en moderne mondzorg voor het hele gezin. In de praktijk zijn meerdere tandheelkundige specialismen onder één dak samengebracht, waardoor patiënten voor vrijwel iedere behandeling terecht kunnen op één vertrouwd adres.

Het team beschikt over uitgebreide ervaring in onder andere algemene tandheelkunde, implantologie, endodontologie, orthodontie en mondhygiëne. Dankzij deze brede expertise kan voor iedere patiënt een persoonlijk behandelplan worden opgesteld, afgestemd op de individuele wensen en behoeften. MID Tandartsen heeft daarnaast veel ervaring met de behandeling van kinderen en angstpatiënten. Door een rustige benadering, duidelijke uitleg en persoonlijke aandacht wordt er alles aan gedaan om een tandartsbezoek zo prettig en ontspannen mogelijk te maken. Ook wanneer u

door angst langere tijd niet naar de tandarts bent geweest, bent u van harte welkom. Een groot voordeel van de praktijk is het eigen tandtechnische laboratorium. Hierdoor kunnen tandtechnische voorzieningen zoals kronen en bruggen snel en efficiënt worden gemaakt. Dit verkort de behandeltime en zorgt ervoor dat patiënten sneller geholpen kunnen worden. MID Tandartsen heeft momenteel nog ruimte voor nieuwe patiënten die op zoek zijn naar persoonlijke en moderne tandzorg in Amstelveen. Kijk voor meer informatie of om u in te schrijven op www.midtandartsen.nl.

MID



Algemene tandheelkunde



Kindertandarts



Mondhygiënist



Implantaten

Nieuwe patiënten welkom!

Alles voor een perfect gebit en stralende lach onder één dak.

Complete tandheelkundige zorg in Amstelveen.
midtandartsen.nl - amstelveen@midtandartsen.nl - 020-4263888
 Belcampplantsoen 1, 1187 VT Amstelveen



Orthodontie



Tandtechniek



Parodontologie



Angsttandarts

Zonder onnodige wachttijden en met het beste resultaat

NEO VITA

ANTON PHILIPSWEG 11A UITHOORN
 TEL. 0297-581342 • INFO@NEO-VITA.NL • WWW.NEO-VITA.NL

Dé 'Doe-maar-normaal-sportschool'

waar de sfeer top is en iedereen zichzelf mag zijn.

Wat hebben wij in huis?

- F.a.m.e.-fitness
- Better Belly-fitness
- Inbody Lichaamsanalyse en advies
- PS. food & lifestyle afslankprogramma
- Alka (Ontzuring)
- Luchtdrukmassage
- Massagestoel
- Déesse Cosmetics Tester Bar
- Regelmatig Skin- en/of Body care presentaties

Alle onderdelen vullen elkaar aan en kunnen ook apart van elkaar gebruikt worden.

Beleef het mee en kom langs, bel 0297-581342 of neem eens een kijkje op

www.neo-vita.nl

De lunge

Een veelzijdige oefening voor kracht, stabiliteit

De lunge is een van de meest effectieve en toegankelijke oefeningen binnen krachttraining en functioneel bewegen. Je ziet hem terug in fitnessprogramma's, fysiotherapie, teamsporttrainingen en zelfs yogavarianten. Dat is niet voor niets: de lunge traint meerdere spiergroepen tegelijk, verbetert je balans en sluit goed aan bij alledaagse bewegingen zoals lopen, traplopen en bukken. In dit artikel lees je hoe je een lunge correct uitvoert, waarom de oefening zo goed voor je is en welke valkuilen je beter kunt vermijden.

Hoe voer je een lunge correct uit?

De basislunge wordt meestal uitgevoerd als een voorwaartse lunge. Begin rechtop te staan met je voeten op heupbreedte en je romp lang. Zet vervolgens met één been een grote stap naar voren. Laat je lichaam gecontroleerd zakken door beide knieën te buigen, totdat je achterste knie bijna de grond raakt. Je voorste knie blijft daarbij ongeveer boven je enkel en wijst in dezelfde richting als je voet. Het grootste deel van je gewicht rust op je voorste hak. Duw jezelf daarna krachtig maar gecontroleerd terug naar de startpositie door je voorste been te strekken. Wissel vervolgens van been. Tijdens de hele beweging houd je je romp rechtop, je buikspieren licht aangespannen en je schouders ontspannen.



Show!

LINGERIE - BADMODE - NACHTMODE

WOENSDAG
1 APRIL
 15:30 & 19:30 UUR
 AALSMEER

BUBBLES, BITES,
 GEZELLIGHEID ÉN
 DE ALLERNIEUWSTE
 COLLECTIE!

**RESERVEER
 NU GRATIS**

Wacht niet te lang, het aantal plaatsen is beperkt



PRIMADONNA

Schilden VAN DER Lingerie



WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL
 AALSMEER
 RAADHUISPLEIN 10
 TEL 0297-327253
 INFO@SCHILDEN-LINGERIE.NL



Nog enkele plaatsen vrij bij yogagroepen Inge Saraswati

Ben jij op zoek naar Yoga met verdieping? Er zijn nog enkele plaatsen vrij om in te stromen in de groepen van Inge Saraswati. Inge werkt niet met een hele grote groep hooguit met dertien personen, zowel vrouwen als mannen.

Aandacht voor alle leerlingen staat bij Inge hoog in het vaandel. In Inge's centrum is een prachtige zaal gecreëerd waar zij werkt als yoga leraar en ook helende sessies geeft. De Yoga die Inge geeft is de Hatha/Raja yoga.

Ademhalingstechnieken

Zoals de meeste mensen wel weten zijn het de yogi's die al honderden jaren werken met de ademhalingstechnieken die pranayama's genoemd worden. Er wordt grondig gewerkt met de ademhalingstechnieken. Een juiste ademhaling is zo kostbaar. Deze heelt lichaam en geest. Prana betekent levenskracht en yama beheersing van de ademhaling oftewel de prana stofwisseling. Een juiste ademhaling geeft een rustig denken en de levenskracht (energie) neemt toe. De yoga houdingen (asana's) geven beheersing van het lichaam en de vitale levenskracht neemt toe, het lichaam wordt sterker en gezonder. Blokkades worden opgeheven en het lichaam wordt soepeler. De ademhalingstechnieken, de krachtige yoga

houdingen, ontspanningstechnieken en korte meditaties geven tezamen innerlijke rust.

Yoga proefles

Over Inge als leraar: "Ik ben ingewijd in de yogische traditie vandaar de naam Saraswati. Deze staat voor de innerlijk kennis van Yoga en voor stromende rivier. Wat betekent dat door yoga beoefening je energie weer gaat stromen doordat blokkades worden opgeheven en het hoofd helder wordt. Zo is het altijd bedoeld door de oude meesters van weleer. Ik werk al jaren als yoga deskundige in Aalsmeer. Ik geef altijd eerst een individuele yoga workshop waarin we kennis met elkaar kunnen maken en je een yoga proefles krijgt. Daarna is er de mogelijkheid om in te stromen in een van mijn groepen. De lesavonden zijn op dinsdagavond en donderdagavond." Voor een individuele kennismaking en yogaproefles zijn de kosten 20 euro. Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met Inge via 0297-328798 of mail naar info@ingesaraswati.com

Waarom verbeeldingskracht het brein vitaal houdt

Creativiteit wordt vaak gezien als iets voor kunstenaars, schrijvers of muzikanten. Toch is het veel meer dan een talent dat slechts voor enkelen is weggelegd.

Creativiteit is een fundamentele eigenschap van het menselijk brein en speelt een belangrijke rol in hoe scherp, flexibel en veerkrachtig we blijven, ook naarmate we ouder worden. Steeds meer onderzoek wijst erop dat creatief bezig zijn het brein letterlijk jong houdt.

Het brein als dynamisch orgaan

Ons brein is geen statisch geheel dat na een bepaalde leeftijd alleen maar achteruitgaat. Dankzij neuroplasticiteit kan het zich blijven aanpassen en nieuwe verbindingen aanleggen. Creatieve activiteiten stimuleren dit proces op een unieke manier. Wanneer je schildert, muziek maakt, schrijft of nieuwe ideeën bedenkt, worden meerdere hersengebieden tegelijk geactiveerd. Denken, voelen, herinneren en probleemoplossing werken samen,

waardoor er nieuwe neurale netwerken ontstaan. Dit helpt het brein flexibel te blijven en vermindert de kans op cognitieve achteruitgang.

Dagelijkse creativiteit telt ook

Creativiteit hoeft niet groots of artistiek te zijn om effect te hebben. Kleine, dagelijkse vormen van creatief denken zijn minstens zo waardevol. Een nieuw recept bedenken, een andere route naar het werk nemen of een probleem op een onverwachte manier oplossen, activeert dezelfde hersenprocessen. Door bewust variatie en speelsheid in het dagelijks leven toe te laten, blijft het brein geprikkeld en alert. In een wereld die steeds sneller en complexer wordt, is dat geen overbodige luxe, maar een noodzakelijke vaardigheid.



Centrum voor universele wijsheid & levensgeluk

inge saraswati

INDIVIDUELE KENNISMAKING MET YOGA PROEFLES

Ik heb nog een paar plekje over op dinsdagavond 19.15 uur en 20.30 uur en op donderdagavond 20.00 uur.

De dinsdagavond duurt een uur en de donderdagavond is voor mensen die graag het diepe meditatieve van yoga willen leren kennen en duurt anderhalf uur.

Graag wil ik eerst met jou kennismaken en je een proefles geven voor je de yogalessen start. Kosten €20,-

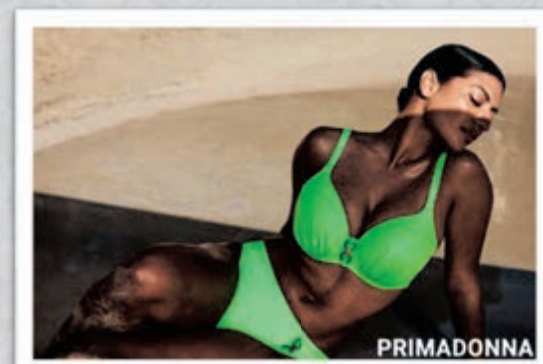
Opgave per mail:

info@ingesaraswati.com

of bellen naar 0297-328798



Dé lingerie en badmode speciaalzaak van het Groene Hart, met de GROOTSTE collectie!



Anita, Bamboo Basics, Elomi, Falke, Fantasie, Freya, Gottex Hanro, Hey Dude, Lingadore, Lazamani, Magic, Marie Jo, Mey Miraclesuit, Mundo Unico, Nina von C. PrimaDonna, Ringella Rosa Faia, Sarda, Sunflair, Twist, Vossen, Wacoal

Vertrouwen op een goed gevoel

ROSA
Underwear m/v

Regthuysplein 14, Nieuwkoop 0172-572493
www.rosa-underwear.nl

facebook.com/RosaUnderwearMV
instagram.com/rosa_underwear

Littekenpijn: vaak onnodig en goed te behandelen

Operaties zoals een keizersnede kunnen veel betekenen, maar soms blijft er littekenpijn achter. Veel mensen denken dat dit erbij hoort en lopen er te lang mee door. Onnodig, benadrukt anesthesioloog-pijnspecialist Brigitte Dyrbye van Ziekenhuis Amstelland. "Littekenpijn is meestal goed te behandelen. En hoe eerder iemand komt, hoe beter."

Littekenpijn komt vaker voor dan gedacht

Dyrbye werkt al meer dan tien jaar als anesthesioloog-pijnspecialist en ziet dat littekenpijn nog vaak onder de radar blijft. "Wat wij in de praktijk zien, is waarschijnlijk maar het topje van de ijsberg," signaleert ze. "Uit de literatuur weten we dat littekenpijn veel vaker voorkomt dan het aantal patiënten dat zich bij ons meldt. Dat betekent dat er mensen rondlopen met klachten, zonder dat ze weten dat er behandeling mogelijk is."

Een litteken heeft tijd nodig om te genezen. Maar in het genezingsproces kan het misgaan. "Soms groeit een zenuw ongunstig mee of raakt een zenuw geïrriteerd," legt Dyrbye uit. "Dan ontstaat pijn die niet meer past bij normale genezing."

Wanneer is pijn bij een litteken niet meer normaal?

Littekenpijn kan zich uiten als een branderig, zeurend of scherp gevoel. Soms is aanraking vervelend of doet kleding pijn. Ook kou of temperatuurwisselingen kunnen de klachten verergeren.

Veel patiënten denken dat die pijn erbij hoort, zeker na een operatie of keizersnede, en kijken het daarom een tijd aan. "Dat is ook deels zo," zegt Dyrbye, "maar als de pijn blijft terwijl je verwacht dat die voorbij zou moeten zijn, of het dagelijks leven belemmert, is dat een belangrijk signaal."

Hoe wordt littekenpijn vastgesteld?

Voor het vaststellen van littekenpijn is meestal geen uitgebreid onderzoek nodig. "We halen veel informatie uit het verhaal van de patiënt en uit lichamelijk onderzoek," licht Dyrbye toe. "Hoe ziet het litteken eruit? Waar zit de pijn? En wat voelt iemand bij aanraking? Dat is vaak al voldoende."

In Ziekenhuis Amstelland zien patiënten altijd direct een pijnspecialist. Op de polikliniek pijngeneeskunde werken drie anesthesioloog-pijnspecialisten en vier pijnverpleegkundigen. "En de wachttijden zijn relatief kort: meestal kan iemand binnen drie weken terecht."

Goede resultaten met effectieve, laagdrempelige behandelingen

Bij littekenpijn zijn verschillende - vaak relatief eenvoudige - behandelopties mogelijk. Zo kan medicatie worden ingezet om de prikkelgeleiding van de zenuwen te dempen en het pijnsysteem tot rust te brengen. Of een TENS-behandeling waarbij via plakkers lichte stroomprikkelers worden gegeven die het pijnsignaal afleiden en de aanmaak van lichaamseigen pijnstillers stimuleren.

Daarnaast is er de capsaïcinepleister, die ervoor zorgt dat pijnzenuwen tijdelijk worden 'uitgeschakeld'. Het effect kan weken tot maanden aanhouden na één behandeling, waardoor de patiënt hiervoor maar een paar keer per jaar naar het ziekenhuis hoeft. Ziekenhuis Amstelland heeft hier bovengemiddeld goede ervaringen mee.

Als laatste kan een gevoelig zenuwtakje zeer gericht worden behandeld met een injectie of een PRF-behandeling (milde stroompulsjes). "Hoewel dit spannend kan klinken," zegt Dyrbye, "ervaren de meeste patiënten de behandeling als goed te doen. Vaak zien we duidelijke pijnvermindering."

Welke behandeling het meest geschikt is, verschilt per persoon. Daarom staat maatwerk centraal en wordt altijd samen gekeken naar wat het beste past.

Geen nieuwe operatie nodig bij littekenpijn

Soms denken mensen dat het opnieuw openen en sluiten van een litteken kan helpen tegen littekenpijn. In de praktijk is dat vaak niet het geval. "Opnieuw opereren kan de klachten zelfs verergeren, omdat elke ingreep nieuw littekenweefsel veroorzaakt," verduidelijkt Dyrbye. "Daarom is dit geen standaardoplossing en wordt het alleen overwogen als daar een duidelijke medische reden voor is."

Waarom vroeg behandelen belangrijk is

Wanneer pijn lange tijd aanhoudt, kan het pijnsignaal zich als het ware vastzetten in het lichaam. Dit heet centrale sensitatie. Hoe langer het pijnsysteem overactief blijft, hoe moeilijker het wordt om het weer tot rust te brengen. "Juist daarom is het belangrijk om



niet te lang met pijnklachten rond te blijven lopen," benadrukt Dyrbye. "Vroege behandeling kan voorkomen dat pijn chronisch wordt."

Voorbeeld uit de praktijk: pijn na een knip

In haar werk ziet Dyrbye hoe groot de impact van littekenpijn kan zijn. Zo behandelde zij een jonge vrouw die na een knip tijdens de bevalling pijnklachten hield. Elke beweging deed pijn, ook in de intimiteit met haar partner.

"Als klachten zo hevig zijn dat ze iemands dagelijks functioneren en relaties beïnvloeden, dan zie je hoeveel impact littekenpijn kan hebben," vertelt Dyrbye. Na een zorgvuldig uitgevoerde PRF-behandeling verbeterden de klachten van de jonge vrouw gelukkig aanzienlijk.

Aanhoudende pijn na een keizersnede

Niet alleen na een vaginale bevalling, maar ook na een keizersnede is het voor vrouwen vaak lastig om te bepalen wanneer pijn niet meer bij het herstel hoort. Volgens Dyrbye trekken vrouwen daarom niet snel aan de bel. "Veel vrouwen gunnen zichzelf die stap niet. Maar als bewegen, zorgen voor het kind of andere dagelijkse activiteiten moeilijk blijven, is dat een signaal om hulp te zoeken."

Wat kun je zelf doen wanneer je een litteken hebt?

In de eerste fase na een operatie of bevalling helpt het om een litteken soepel te houden. Regelmatig masseren, insmeren met een crème die prettig aanvoelt en het gebied voorzichtig blijven gebruiken, ondersteunen het herstel.

Maar blijf niet te lang rondlopen met littekenpijn, geeft Dyrbye mee. "Het is geen aanstellerij. Er zijn goede, relatief eenvoudige behandelingen om de pijn te verhelpen. En hoe eerder we iemand zien, hoe meer we kunnen betekenen."

Twijfelt u of pijn bij herstel hoort? Bespreek het met uw huisarts of specialist. Bij aanhoudende pijn kunt u worden verwezen naar de polikliniek pijngeneeskunde.

Ziekenhuis Amstelland

Bij ons werk je niet alleen – je voelt je onderdeel van een hecht team dat elkaar ondersteunt en inspireert. Samen streven we elke dag naar de beste zorg en een prettige werkomgeving waarin jij jezelf kunt ontwikkelen. Van verpleegkundige tot ICT-specialist, van operatieassistent tot administratief medewerker: hier werk je met trots en voldoening aan een hoger doel.

Nieuwsgierig?

Ontdek onze vacatures, lees verhalen van collega's en ervaar hoe wij samenbouwen aan een werkplek waarin iedereen ertoe doet.

Aangenaam

Ziekenhuis Amstelland richt zich op een warm en comfortabel welkom, waarbij patiënten en bezoekers zich gezien en gehoord voelen. Zorg gaat voor hen niet alleen om behandelingen, maar ook om persoonlijke aandacht en vertrouwen gedurende het hele zorgtraject.

Dichtbij

Dankzij onze centrale ligging zijn we altijd in de buurt voor inwoners van Amstelveen, Aalsmeer, Uithoorn en Ouder-Amstel. We verwelkomen iedereen, ongeacht achtergrond, leeftijd of levensfase, en vervullen een bijzondere rol voor de Joodse gemeenschap. Als regionaal ziekenhuis werken we nauw samen met huisartsen, omliggende ziekenhuizen en andere zorgverleners om de best mogelijke zorg te bieden. Bij Ziekenhuis Amstelland staan zorg en aandacht voorop, wat er ook gebeurt.



Scan de QR-code voor onze huidige vacatures



Gezonde voeding: hoe voorkom je ongezonde keuzes?

Gezond eten is eenvoudig in theorie, maar in de praktijk wordt het vaak lastiger. De supermarkt ligt vol verleidingen, sociale situaties lokken je richting snacks en tussendoortjes, en de werkdruk maakt dat je sneller grijpt naar iets makkelijk. Veel mensen weten wel wat gezond is, maar niet altijd hoe ze die gezonde keuzes volhouden.

Het voorkomen van ongezonde keuzes vraagt meer dan kennis; het draait om omgeving, gewoontes en bewust omgaan met sociale druk. Een fenomeen dat daarbij steeds meer aandacht krijgt, is eetdrammen - subtiele sociale druk rondom eten. Begrijpen wat het is en hoe je ermee omgaat, helpt je om stevig in je schoenen te staan en gezonder te leven.

Wat is eetdrammen?

Het Voedingscentrum gebruikt de term eetdrammen om te verwijzen naar situaties waarin anderen je proberen over te halen om iets te eten of te drinken dat jij eigenlijk niet

wilt. Vaak gebeurt dit zonder kwade bedoelingen. Het kan zo simpel zijn als iemand die zegt: „Neem nou gewoon een koekje, eentje kan toch geen kwaad?” of „Doe gezellig mee, neem er nog eentje!” Deze vormen van sociale druk worden soms verpakt als gastvrijheid, gezelligheid of goedbedoeld advies. Toch kan eetdrammen het moeilijk maken om je aan je gezonde keuzes te houden. Zeker in situaties waarin je moe bent, weinig wilskracht hebt of de ander niet wilt teleurstellen. Het lastige aan eetdrammen is dat het subtiel en sociaal beladen is. Afwijzen voelt ongemakkelijk, en daardoor geef je sneller toe - met als gevolg dat

je meer eet dan je wilde of ongezonde keuzes maakt die je achteraf betreurt.

Hoe omzeil je eetdrammen?

Gelukkig zijn er verschillende manieren om met eetdrammen om te gaan, zonder onvriendelijk te worden of een discussie te starten.

1. Blijf duidelijk en herhaal je keuze

Een simpele „Nee dank je, ik heb genoeg” werkt vaak al. Blijf vriendelijk maar beslist. Je hoeft geen uitgebreide uitleg te geven. Hoe vaker je hetzelfde antwoord geeft, hoe sneller de ander doorheeft dat je echt geen behoefte hebt.

2. Gebruik alternatieven

Soms helpt het om iets anders te nemen dat wél past in je wensen. Bijvoorbeeld spa rood in plaats van wijn, of een stuk fruit in plaats van een gebakje. Dit signaleert dat je meedoet aan de sociale sfeer, zonder je eigen grenzen te verlaten.

3. Betrek de ander bij je doel

Je hoeft niet in detail te treden, maar een korte uitleg kan begrip vergroten: „Ik probeer wat gezonder te eten de komende tijd, dus ik sla even over.” Mensen reageren vaak positiever als ze weten waarom je iets doet.

4. Verander het onderwerp of leid af

Wanneer iemand blijft aandringen, werkt afleiding goed: stel een vraag, begin een ander onderwerp of zoek even een andere activiteit op.

5. Bereid jezelf voor op lastige momenten

Weet je dat je naar een verjaardag gaat waar altijd veel taart is? Bedenk vooraf wat je strategie is. Een vooraf gemaakte keuze kost minder wilskracht op het moment zelf.

Hoe voorkom je ongezonde keuzes in het dagelijks leven?

Naast eetdrammen zijn er talloze dagelijkse momenten waarop ongezonde keuzes op de loer liggen. Het goede nieuws: met een paar slimme strategieën kun je je omgeving en

gewoontes zo inrichten dat gezonde keuzes vanzelfsprekend worden.

1. Richt je omgeving slim in

Wat je ziet, eet je sneller. Zet fruit op het aanrecht, leg gezonde snacks vooraan in de koelkast en berg ongezonde producten op - liefst buiten het zicht. Zo maak je het jezelf makkelijker.

2. Plan je maaltijden

Als je honger hebt zonder plan, grijp je sneller naar snelle, bewerkte producten. Door je ontbijt, lunch en snacks vooraf te bedenken, kun je rustiger kiezen wat goed voor je is.

3. Eet regelmatig

Te lang wachten tussen maaltijden zorgt voor sterke trek, waardoor je sneller vervalt in snelle suikers. Regelmatig eten - met voldoende eiwitten en vezels - houdt je verzadigd en voorkomt impulsen.

4. Ken je valkuilen

Iedereen heeft momenten waarop de verleiding groter is: 's avonds op de bank, na een drukke werkdag, tijdens feestjes. Als je weet wanneer je kwetsbaar bent, kun je erop anticiperen. Bijvoorbeeld door een gezonde snack klaar te leggen of door vooraf een afspraak met jezelf te maken.

5. Zorg voor voldoende slaap en ontspanning

Moeheid en stress verhogen de behoefte aan snelle energie. Voldoende slaap en ontspanning maken het makkelijker om bij je gezonde keuzes te blijven.

Structuur en bewustzijn

Gezonde voeding is geen sprint maar een marathon. Het draait niet om perfectie, maar om structuur en bewustzijn. Door eetdrammen te herkennen, je omgeving slim in te richten en je eigen patronen te begrijpen, leg je een basis voor duurzame gewoontes. Begin klein, wees mild voor jezelf en kies voor stappen die bij jouw leven passen. Zo wordt gezond eten geen strijd, maar een vanzelfsprekende keuze.

Nog enkele appartementen beschikbaar bij Herbergier Leimuiden



Een warm thuis voor mensen met geheugenproblemen

In het hart van het gezellige dorp Leimuiden bevindt zich Herbergier Leimuiden: een kleinschalige en warme woonplek voor mensen met geheugenproblematiek, zoals dementie. In dit bijzondere huis, gevestigd in een karakteristiek pand met een rijke geschiedenis, staan persoonlijke aandacht, rust en een huiselijke sfeer centraal.

Herbergier Leimuiden beschikt over 17 comfortabele appartementen, waarvan momenteel nog enkele beschikbaar zijn. Elk appartement heeft een eigen badkamer en toilet, zodat bewoners hun privacy

behouden en zich echt thuis kunnen voelen. Tegelijkertijd is er altijd nabijheid van zorg en gezelligheid.

De bewoners leven samen in een warme huiselijke omgeving waar samen eten, activiteiten en persoonlijke aandacht een belangrijk onderdeel van de dag zijn. Denk aan samen koken, wandelen, muziek luisteren of gewoon een kopje koffie drinken aan de grote keukentafel. Familie en naasten blijven hierbij een belangrijke rol spelen.

Joanne en Jean-Paul Jonkers, de initiatiefnemers van Herbergier Leimuiden, runnen het huis met een betrokken team van zorgmedewerkers. Hun missie is duidelijk: een plek creëren waar bewoners zich veilig, gezien en thuis voelen.

Voor mensen die op zoek zijn naar een kleinschalige woonvorm voor hun vader, moeder of partner kan Herbergier Leimuiden een mooie oplossing zijn.

Bent u nieuwsgierig geworden?

U bent van harte welkom om de sfeer te komen proeven. Neem gerust contact op voor een kennismaking of kom langs voor een kopje koffie.

Joanne of Jean-Paul Jonkers
06-28413008

Samen kijken we graag of Herbergier Leimuiden een passend thuis kan zijn.

herbergier
bijzonder gewoon