

A.Vogelfit

MET VOEDING



Kies voor
BIOLOGISCH

Eet zo **VERS**
mogelijk

Zorg voor
VARIATIE

Neem groente en fruit
UIT HET SEIZOEN

START!

GROENTE EN FRUIT

1
Ons lichaam functioneert het beste op een basis van groente en fruit. Boordevol vitaminen, mineralen en vezels!

EET 400-600 GRAM GROENTE PER DAG

Moeilijk? 'Add a little green to each meal!' 's Ochtends door de smoothie, 's middags lunchen met zelfgemaakte soep of salade en maak eens spaghetti van wortel of courgette(ti)

2-3 STUKS
FRUIT

KIES VOOR KLEUR
OP JE BORD!

MINDER ZOUT?
VERSE KRUIDEN!



2 EIWITRIJK

- verzadigd (vol!) gevoel
- stabiele bloedsuikerspiegel
- belangrijke bouwstof (o.a. voor de spieren)

EIWITTEN IN:

- vis
 - gevogelte
 - vlees
 - peulvruchten/bonen
 - tofu en tempé
 - volle zuivel
 - noten
- (en een ei kan er altijd bij)

ONTBIJT ALS EEN KEIZER, LUNCH ALS EEN KONING, DINEER ALS EEN BEDELAAR!

GEZOND = LICHAAM EN GEEST IN BALANS



Zorg voor voldoende frisse lucht, beweeg het liefst buiten.



Plan voldoende lichaamsbeweging, minimaal 30 minuten per dag.



Ontspan en doe dat op jouw manier.



Geniet! (ook van dat gebakje zo nu en dan)

3 KOOLHYDRAATARM

Koolhydraten slecht? Nee, ze zijn een belangrijke bron van energie. Maar gebruik ze met mate en kies liever voor langzame koolhydraten voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

LANGZAME-KOOLHYDRATEN-TIPS

- groente
- zoete aardappel
- haverhout
- quinoa
- zilvervliesrijst
- boekweit



Toch brood? Probeer eens zuurdesem of 100% spelt

HET VOORDEEL VAN GOED KAUWEN?
GOED VERTEREN EN EEN VOL GEVOEL HOUDEN.

4 GEZOND VET

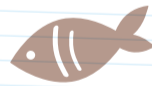
Vet heb je nodig voor de opbouw van cellen en weefsels en een goede hormoonhuishouding bijvoorbeeld.

TRANSVET = VET FOUT!

(chips, borrelnotjes, gebak, koekjes, frituurvet, halvarine en margarine o.a.)
Schuilnamen voor transvet: gehard of gehydrogeneerd (plantaardig) vet.

VET GOED IS:

- vette vis
- noten
- avocado
- roomboter
- kokosolie



5 DRINKEN

GEZOND DRINKEN =

- (mineraal) water
- kruidenthee
- groentesappen
- zelfgeperste vruchtensappen
- kokoswater
- water met A.Vogel Molkosan Fruit

HOEVEEL DRINKEN?

3x je lichaamsgewicht... dat delen door 100 = liters drinken per dag.



max 1 p.d.

IEDER LICHAAM IS ANDERS.
LUISTER NAAR JE LIJF!

DETOX-LIGHT

1X per maand een sapdag
= rust voor je spijsvertering
= afvoer van afvalstoffen
= ENERGIE!

Meer weten? Op avogel.nl vindt u meer informatie.

Volg ons ook op: [avogelnl](https://www.facebook.com/avogelnl) [avogel_nl](https://twitter.com/avogel_nl) [avogel_nl](https://www.instagram.com/avogel_nl)

A.Vogel

A.Vogel helpt