

De wetenschappelijke basis

Antwoord van Doctor Artoni



Ons programma is wetenschappelijk **onderbouwd** en wordt **ondersteund door voedingsdeskundigen**.

Dr. Monica Artoni is afgestudeerd aan de Faculteit Geneeskunde en Chirurgie in Florence. In haar veelzijdige carrière heeft ze zich consistent toegewijd aan het verbeteren van de gezondheid en (fysieke) prestaties via uitstekende voeding. Zonder haar waardevolle ondersteuning zou het programma niet mogelijk zijn geweest.

VRAAG Bestaat er een wetenschappelijke link tussen fysiek en geestelijk welzijn en een gebrek aan energie?

ANTWOORD VAN DE DOKTER

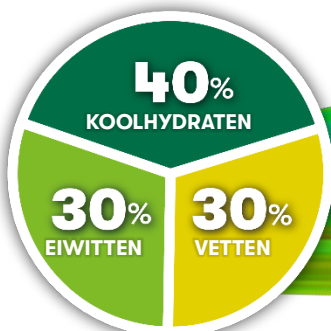
Ja, ons geestelijke en fysieke welzijn is nauw verweven met onze energieniveaus. Energie en algehele gezondheid wordt bepaald en beperkt door een groot aantal factoren in ons leven, waaronder hydratatie, voedsel en lichaamsbeweging. Onze dagelijkse energie halen we uit het voedsel dat we eten.

VRAAG Wat kan iemand doen om in de loop van de dag een goed energieniveau te behouden?

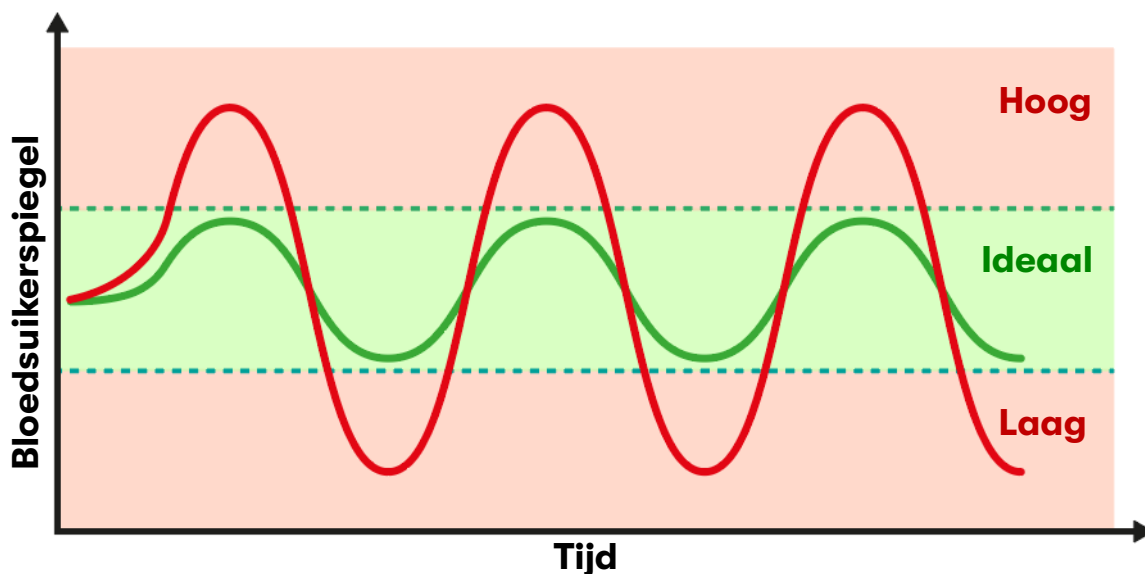
ANTWOORD VAN DE DOKTER

Zorg dat het glucoseniveau in het bloed stabiel blijft na een maaltijd. Koolhydratenrijk voedsel met een hoge glycemische index en glycemische lading kan leiden tot een buitensporige stijging van de bloedsuikerspiegel, en na een zware maaltijd activeert dat de productie van een grote hoeveelheid insuline. Als dit chronisch wordt, kan dat de gezondheid en energieniveaus negatief beïnvloeden. In conclusie: vermijd een ongebalanceerd voedingspatroon met veel suiker, wat kan leiden tot pieken en dalen van glucose, wat weer leidt tot plotselinge moeheid. (zie onderstaande grafiek)

Door middel van een goed gebalanceerd voedingspatroon met complexe koolhydraten, vezels, magere eiwitten en vetten die rijk zijn aan meervoudig onverzadigde vetzuren, kunnen we ons lichaam een consistentere aanvoer van voedingsstoffen bieden. Het resultaat: een consistent energieniveau, helderheid van geest en een stabiele bloedsuikerspiegel. De hele dag lang.



Bloedsuikerspiegel



VRAAG Wat kunnen we nog meer doen voor een gezondere, gelukkigere en energiekere levensstijl?

ANTWOORD VAN DE DOKTER

Hydratatie

Water draagt bij tot de instandhouding van de normale fysieke en cognitieve functies*. Hydratatie is het handhaven van de vochtbalans, voornamelijk door schoon water of ongezoete dranken zonder cafeïne te drinken. Zonder adequate hydratatie kan het lichaam zijn normale fysiologische functies niet goed uitvoeren en gaat de algehele gezondheid achteruit. Water maakt meer dan 50% van ons lichaamsgewicht uit, dus is het belangrijk goed gehydrateerd te blijven door gedurende de dag regelmatig water te drinken. Wacht dus niet tot je dorst hebt en drink in totaal minstens 2 liter water per dag uit alle bronnen.

Een actieve leefstijl

Dagelijkse lichaamsbeweging en een actieve leefstijl zijn onmisbaar voor onze algehele fysieke en mentale gezondheid en welzijn. Een combinatie van lichaamsbeweging, zoals aerobics, weerstandstraining en stretching kan zowel ons fysieke als mentale welzijn ten goede komen. Neem voor meer informatie gerust contact op met je ABO-contactpersoon.

* Om het genoemde resultaat te bereiken, moet er per dag minstens 2,0 liter water uit alle bronnen geconsumeerd worden.