



Gezond is het mooist

Bezoekadres: Antoniuslaan 30C  
5921 KD Venlo

Postadres: Postbus 3075  
5902 RB Venlo

Telefoon: 077 399 9290

Fax: 077 396 7216

E-mail: [info@maximsportvoeding.nl](mailto:info@maximsportvoeding.nl)

Website: [www.maximsportvoeding.nl](http://www.maximsportvoeding.nl)

### Tip 1: Manage je waterconsumptie

Water: is de belangrijkste bron om dagelijks te detoxen!

Water is belangrijk voor de afvoer van schadelijke afvalstoffen uit je lichaam

Water is essentieel voor een goede vochtbalans in je lichaam.

Water is van groot belang voor het transport van alle essentiële voedingsstoffen in je lichaam.

Water is essentieel voor een goede verbranding.

Drink een glas water direct na het ontwaken (opstaan). Het geeft je lichaam een enorme oppepper. Je lichaam heeft namelijk de hele nacht "droog" gestaan en is heel "dorstig". Een glas water op je nuchtere maag helpt om je spijsverteringskanaal goed door te spoelen. Een heerlijk fris begin! Dit geldt eigenlijk ook voor de andere maaltijden. Water is essentieel voor de verbranding en energietoevoer (en afvoer). Om 1000 kcal te verbranden heb je 1 liter water nodig! Onthoudt deze stelregel goed. Als je moet presteren en extra energie uit je lichaam wilt halen (of extra energie wilt kwijtraken = afvallen), heb je water nodig voor een optimale verbranding.

Drink een glas water voordat je naar bed gaat, zodat je lichaam 's nachts gewoon door kan werken.

Je kunt een glas water zo nu en dan eventueel vervangen door een kop groene thee of een glas Yagua Daily Detox. Zo krijg je behalve water ook een portie andere goede dingen binnen.

## Tip 2: Coach je antioxidanten

**Antioxidanten** beschermen je lichaam tegen vrije radicalen en zorgen voor de afvoer ervan. Vrije radicalen tasten je immuunsysteem aan. De meest bekende antioxidanten zijn:

**Carotenoïden:** vitamineachtige stoffen die voorkomen in fel gekleurd (vaak rood of oranje) fruit en groenten. Het zijn belangrijke antioxidanten en belangrijke zuiveraars van je lichaam. Voedingsmiddelen met caroteen zijn o.a. spinazie, tomaat, wortel, grapefruit, paprika, snijbiet, abrikozen, mango, guave en meloen.

**C-vitamine:** is wellicht het meest bekende antioxidant en zit vooral in gele vruchten (citrus), kiwi, tomaat en paprika.

**E-vitamine:** is ook een super antioxidant en zit in avocado, noten, zaden, brood, spinazie en margarine.

**Groene thee extract (Egcg):** Egcg is een natuurlijk extract uit groene thee. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het polyfenol 'egcg' een zeer sterk antioxidant is waaraan tal van gezondheids-bevorderende eigenschappen worden toegeschreven. Egcg wordt ook steeds meer in verband gebracht met een verhoogd metabolisme en versnelde vetverbranding waardoor het kan bijdragen aan een gezond lichaamsgewicht.

**Flavonoïden:** zijn bijna hetzelfde als vitamines, ze zorgen ervoor dat biologische processen sneller werken en ze hebben bijna dezelfde functie als antioxidanten. Ze geven je lichaam extra vitaliteit, waardoor je je fitter en gezonder voelt. Flavonoïden zitten vooral in uien, groene thee, cranberries, rode bieten, framboos, vlierbessen, knoflook, selderij, tomaten en groene groenten zoals: broccoli, bonen en druiven (vooral in de schil).

Zorg ervoor dat je gezond eet, zoals gekleurde verse groenten en fruit. Hierin zitten ruim voldoende antioxidanten om je lichaam in gezonde conditie te houden. Rode vruchten



Gezond is het mooist

Bezoekadres: Antoniuslaan 30C  
5921 KD Venlo

Postadres: Postbus 3075  
5902 RB Venlo

Telefoon: 077 399 9290

Fax: 077 396 7216

E-mail: [info@maximsportvoeding.nl](mailto:info@maximsportvoeding.nl)

Website: [www.maximsportvoeding.nl](http://www.maximsportvoeding.nl)

zoals bessen, frambozen en bramen zijn super leveranciers van antioxidanten; ze helpen om je lichaam te zuiveren en de vetafbraak te stimuleren. Eet iedere dag een paar verse blauwe, rode bessen of framboos.

het is natuurlijk niet mogelijk jezelf 100% te beschermen tegen allerlei ziektes en kwaaltjes. Onderzoek heeft aangetoond dat het nuttigen van gezonde voedingsmiddelen het immuunsysteem gezond en sterk houdt. Antioxidanten beschermen de cellen tegen beschadiging van buitenaf door vrije radicalen. Gelukkig bevat het lichaam zelf ook antioxidanten om in te zetten tegen vrije radicalen. De aanmaak van deze natuurlijke antioxidanten kun je activeren door gezonde voeding te eten en door te sporten. Zonder antioxidanten kunnen de vrije radicalen schade toebrengen aan je vitale lichaamsdelen zoals je afweersysteem/immuunsysteem maar ook aan je huid, haar en nagels.

**Yagua Daily Detox is rijk aan fel gekleurde bessen, plantenextracten en antioxidanten.**

### Tip 3: Gebruik je ontbijt voor een schone start

Het ontbijt is veruit de belangrijkste maaltijd van de dag. Het is een belangrijke manier om je energiesysteem goed op gang te krijgen en daar heb je de hele dag plezier van. Als je geslapen hebt, is je energiesysteem (metabolisme) nog in rust. Om dit in beweging te krijgen, moet je je spijsvertering in beweging zetten, door iets te eten. Gebruik het ontbijt ook om je lichaam te zuiveren. Je maag en darmen zijn 's ochtends leeg en kunnen juist dan het makkelijkst gereinigd worden door middel van o.a. water, fruit(zuren) en (fruit)vezels. Begin je dag met een glas water, een glas Yagua Daily Detox en 1 of 2 stuks fruit. Een gezonde en schone start. Daar heb je de hele dag plezier van!

### Tip 4: Controleer je vezelconsumptie!

Vezels: zijn belangrijk voor je darmflora en stoelgang. Ze ondersteunen het transport van gezonde voedingsstoffen in je lichaam en de afvoer van ongezonde stoffen uit je lichaam.



Gezond is het mooist

Bezoekadres: Antoniuslaan 30C  
5921 KD Venlo

Postadres: Postbus 3075  
5902 RB Venlo

Telefoon: 077 399 9290

Fax: 077 396 7216

E-mail: [info@maximsportvoeding.nl](mailto:info@maximsportvoeding.nl)

Website: [www.maximsportvoeding.nl](http://www.maximsportvoeding.nl)

Ze bevatten weinig calorieën en geven toch een verzadigd gevoel. Granen, groenten en fruit zijn rijk aan vezels.

#### Tip 5: Eet meer groenten!

**Groenten** bevatten veel vitamines en antioxidanten. Vooral felgekleurde groenten, rood, oranje en donkergroen bevatten veel antioxidanten. Eet iedere dag minimaal 200 gram groenten. Vervang de aardappels, rijst of pasta eens door een extra grote portie groenten. Neem voor een maaltijd een klein bordje salade. Het is licht verteerbaar en remt de ergste honger. Het beste is om groenten te stomen of te wokken totdat ze beetbaar zijn. Zo blijven de gezonde stoffen beter behouden. Als je de groenten toch in water wilt bereiden, gebruik dan een beetje water en kook ze beetbaar.