

Basiq is leven met gezond verstand

Steeds meer mensen letten op hun gezondheid. En combineren dat met lekker eten. Heel lekker eten zelfs. Dat kan ook prima, want leven met gezond verstand betekent vooral een goede balans zoeken. Voor sommigen is dat inmiddels een hele sport geworden, voor anderen een echte lifestyle. Maar voor iedereen is het een uitstekende manier om te genieten van het leven. DekaMarkt maakt het je gemakkelijk met een groot assortiment voor zowel de gezonde als de iets minder gezonde dagen. Het Basic-logo helpt je bij het kiezen van de producten die je bij voorkeur dagelijks binnenkrijgt. Kijk voor meer informatie op www.dekamarkt.nl.



5 Varieer met vis, vlees en zuivel

Vlees zit vol eiwit en ijzer. Daar krijg je letterlijk een ijzersterk gestel van. Vlees biedt bovendien ontzettend veel variatiemogelijkheden.

Vis is goed vanwege de visolie, de zogeheten omega-vetzuren. Wetenschappers hebben ontdekt dat je gemiddeld twee keer in de week vis (vers of uit blik, maakt niet uit) zou moeten eten, vooral vette vis als makreel, haring en paling. Lekker op toast, in salades of als lunchbroodje!

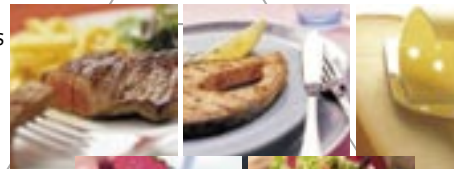
Zuivel zorgt voor sterke botten en een goed gebit. Veder bevat het diverse vitamines B, die bijdragen aan een goede werking van stofwisseling en zenuwstelsel. En lust je geen melk, dan kies je toch gewoon voor vla, yoghurt, kwark, karnemelk, een fruitig zuivelmixdrankje of een lekkere plak (20+ of 30+) kaas?

De Basiq-piramide

een handig ezelsbruggetje

De basis van de Basiq-piramide is voldoende bewegen, gevolgd door veel drinken en natuurlijk lekker eten. Hoe hoger in de piramide, des te belangrijker het is om te variëren, omdat je van deze voedingsmiddelen minder nodig hebt.

5 Met vlees, vis en zuivel is het goed om veel te variëren.



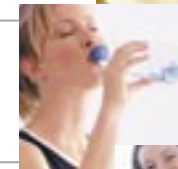
4 Twee ons groente en twee stuks fruit, die kun je niet missen!



3 Brood, aardappelen, rijst en pasta mogen iedere dag volop op het menu.



2 1,5 liter vocht heeft je lichaam dagelijks zeker nodig.



1 Met minstens 30 minuten per dag intensief bewegen leg je een gezonde basis.



ETEN MET GEZOND VERSTAND

basIQ



DEKA



1 Elke dag 'n half uur bewegen

Van bewegen word je gezonder. Je krijgt een betere conditie en zo kun je nog eens tegen een stootje! Als je lichaam bovendien meer energie verbruikt dan dat je er door eten in stopt, dan val je af. Dat begint al bij de eerste inspanning; daarbij verbrandt je lichaam extra calorieën.

Beweeg je vaak genoeg, dan maakt je lichaam bovendien nieuw spierweefsel aan dat blijvend meer calorieën gaat verbranden. Dubbel raak dus!

Natuurlijk hoef je niet meteen als een topsporter tekeer te gaan. Een half uurtje per dag flink wandelen of fietsen helpt al. Maar ook in de tuin werken, op stap met de kinderen of zonnebaden op een waterfiets in plaats van in een ligstoel!



2 Drink elke dag 1,5 liter

Je lichaam heeft veel vocht nodig. Per dag verlies je zeker anderhalve liter via transpiratie, je ademhaling en de toiletgang. Tijdens een uurtje sporten raak je al snel een liter extra kwijt.

Veel nieuw vocht krijg je binnen met eten. Maar niet voldoende; drink daarom minimaal anderhalve liter per dag. Alles telt mee: water, melk, frisdrank, koffie, bouillon en zelfs bier. Maar sommige dranken hebben ook weer belangrijke minpunten. Zo zijn er mensen die onrustig worden van veel koffie, en (te) veel drank kan lichamelijke en sociale problemen geven. Kies daarom ook je drinken met gezond verstand.

Het extra voordeel van veel drinken: het vult je maag, dus je kunt makkelijker 'nee' zeggen tegen de (lekkere) trek in calorierijke verleidingen!



3 Elke dag brood, rijst of pasta

Koolhydraten leveren de brandstof voor je lichaam. De turbo-brandstof wel te verstaan. Prima dus om je motor de hele dag aan de gang te houden of om extra te eten als je een (sport)prestatie moet leveren.

Koolhydraten zijn niet de dikmakers zoals veel mensen denken. Integendeel: ze geven je snel een vol gevoel, bevatten in verhouding vrijwel allemaal weinig calorieën, nagenoeg geen vet, zitten boordevol vezels en belangrijke vitaminen en mineralen. Het zijn alleen vaak het beleg, de jus en sausjes die zo slecht voor je lijn zijn... Maar voor de rest: lekker veel koolhydraten op je bord!



4 Elke dag 2 ons groente 2 stuks fruit

Twee ons groente en twee stuks fruit. Je hoort het al jaren op radio en televisie. En terecht, want groente en fruit bevatten belangrijke stoffen om je lichaam te beschermen. Zo verlagen ze de kans op chronische ziekten, waaronder hart- en vaat-aandoeningen, diabetes en kanker. Op onze website, www.dekamarkt.nl, geven we tal van ideeën om snel en gemakkelijk heerlijke gerechten met groente te maken. Je hebt dus geen enkel excuus meer! Verse groente teveel werk? Groente uit pot of diepvries zijn niet minder gezond.

Twee stuks fruit per dag is natuurlijk helemaal een makkie. Vers geperst vruchtensapje, smoothy of shake bij het ontbijt, banaantje tussendoor, salade met stukjes appel als lunch en bij de thee een mandarijntje. Je moet jezelf bijna nog in bedwang gaan houden!