



SLIMMER BEZIG
afvallen • in balans • in vorm
www.bodysupport.nl



Nieuwsbrief – mei 2025

Beste lezers,

Hoe sta jij ervoor? We zitten alweer in mei en het gezegde is 'in mei leggen alle vogels een ei'. Je ziet de vogeltjes en ook alle andere dieren druk bezig met het zorgen van voedsel voor hun kleintjes. Hiervoor hebben ze veel energie nodig. Net als jij die energie ook nodig om je conditie te verbeteren.

In deze nieuwsbrief gaan we hier iets dieper op in. Ook gaan we kort in op Mealpreppen. Wat is dit precies?

Ook nu weer een lekker recept: Tomatentaart

Ik ga het ook hebben over bepaalde voedselcombinaties, de zin en onzin over wel of niet combineren van sommige voedselproducten.

Veel leesplezier!

Maak er een mooie maand van!

Met sportieve groet,

Nicole

Nicole's Sport Support

Conditieverbetering: Zonder afbeulen fitter worden!

Wil jij je conditie verbeteren zonder jezelf compleet uit te putten? Dat kan! Volg deze slimme tips en bouw geleidelijk aan een betere conditie.

✅ **Vind jouw motivatie:** Waarom wil je fitter worden? Stel je voor hoe goed dat voelt!

Dit helpt je op moeilijke momenten om door te zetten.  

✅ **Plan je training:** Zet het in je agenda alsof het een doktersafspraak is—verzetten kan alleen in uiterste nood!  

✅ **Bereid je voor:** Wat als het regent? Zorg voor een alternatief, zo zijn smoesjes verleden tijd!  

✅ **Afwisseling is key:** Combineer conditietraining met krachttraining en vergeet je warming-up niet.  

✅ **Voeding telt ook:** Sporten alleen is niet genoeg! Let op je voedingspatroon om echte resultaten te zien.  

✅ **Heb geduld:** Je voelt het verschil niet na een week, maar na een paar weken merk je al dat dagelijkse taken makkelijker gaan!  

Blijf volhouden en voor je het weet, voel je je fitter en energieker!  

Mealpreppen: Slim, snel en gezond!

Druk, druk, druk? Geen tijd voor gezonde maaltijden? Mealpreppen is de oplossing! Met een beetje voorbereiding bespaar je tijd én maak je gezonde keuzes makkelijker.

Tips voor succesvol mealpreppen:

 Bewaar gepreppte maaltijden tot 2 dagen in de koelkast of tot 3 maanden in de vriezer. 

 Wissel ingrediënten af: eet broccoli de ene dag met kip, de andere dag in een salade. 

 Houd het simpel: bereid basisproducten en varieer in combinaties.

 Preppen voor een etentje? Maak een ovenschotel vooraf klaar en schuif 'm op de dag zelf zo in de oven! 

 Voorkom verspilling: bak producten in en vries ze in als ze bijna over datum gaan.

 **Goede bakjes zijn een must!** Lekkrije bakjes of Ziploc-zakjes besparen ruimte en geld.

 **Mealpreppen = tijd besparen, geld besparen én gezonder eten! Win-win-win!**



Recept van de maand: Tomatentaart!

Op zoek naar een simpel maar verrukkelijk recept? Probeer deze smaakvolle tomatentaart met Romatomaten!

Wat heb je nodig? (voor 4 personen)

 10 Romatomaten

 1 rode ui

 1 bol mozzarella

 1 eidooier

 Handje basilicum

 En nog wat filodeeg, pesto, zure room en olijfolie!

Zo maak je het:

1 Rooster de tomaten 30 min in de oven.

2 Bereid het filodeeg en bestrijk met pesto en zure room.

3 Verdeel de tomaten, ui en mozzarella over de bodem.

4 Bak 25 min op 200°C tot de randen goudbruin zijn.

Eet smakelijk!  

Feit of fabel? Voedselcombinaties uitgelegd!

 **Fabel:** Fruit na de maaltijd veroorzaakt gisting in je darmen.

 **Feit:** Je maag breekt alles af, dus gisting in je darmen is een mythe!

 **Fabel:** Vis en spinazie mogen niet samen gegeten worden.

 **Feit:** Het risico op schadelijke stoffen is verwaarloosbaar. Eet gerust beide!  

 **Fabel:** Water drinken bij het eten verdunt je maagsap.

 **Feit:** Je maagzuur is zó sterk dat een glas water dit niet beïnvloedt. 

 **Fabel:** Verschillende eiwitten combineren is slecht.

 **Feit:** Juist goed! Je lichaam haalt de perfecte mix uit gevarieerd eten.  

 **Blijf gezond, eet lekker en beweeg slim! Tot de volgende nieuwsbrief!**  