



3 gouden tips & tricks voor een zomer vol vitaliteit!

Breng de zomer door in topvorm dankzij de SunGold kiwi's

De zomer staat voor de deur! Tijd voor vakantie, terrasjes, barbecues en andere feestjes met familie en vrienden. Om met volle teugen van dit zonnige seizoen te genieten, vroeg Zespri aan diëtiste Marie Vandenberghe of zij ons misschien enkele tips & tricks kon geven om de zomer vol vitaliteit door te brengen. Dit kan uiteraard met de SunGold kiwi want die is arm aan calorieën en zit boordevol voedingsstoffen. Hij is dus de perfecte bondgenoot voor een zomer vol vitaliteit!

1 — Houd altijd een fles fruitwater bij de hand

Als de zon schijnt en het kwik stijgt, is een goede hydratatie essentieel om een zonnesteek te voorkomen. En dan grijpen we al snel naar een glas ijswater. Nochtans zijn er volgens diëtiste Marie Vandenberghe nog betere alternatieven:

“Zuiver water wordt niet optimaal door ons lichaam opgenomen. Om de opname van water te bevorderen, en dus een optimale hydratatie te garanderen, moeten we water drinken dat qua samenstelling dichter aanleunt bij het water in ons lichaam”, legt Marie Vandenberghe uit. “Fruitwater op basis van enkele schijfjes gele kiwi voert mineralen zoals magnesium en kalium aan, waarvan de gele kiwi er veel heeft, en net voldoende suiker dankzij de fructose.”

Let er ook op dat je niet te veel ijsblokjes neemt, zo houd je je lichaamswarmte beter onder controle. In tegenstelling tot wat je zou denken, verfrissen ijsblokjes je lichaam maar voor even: *“Ons lichaam moet het opgenomen eten en drinken altijd terugbrengen tot een temperatuur van 37 °C. Dit betekent dat het een inspanning moet leveren om het ijswater op te warmen. Op het moment zelf zul je zeker een verfrissend gevoel hebben. Maar meteen na die eersteafkoeling, is de kans groot dat je lichaamstemperatuur zal stijgen.”*

Ontdek ons recept voor water met een kiwismaakje in je vitaliteitsmandje.



2 — Bescherm je lichaam tegen de schadelijke effecten van de zon

We kunnen het niet genoeg zeggen: de zon brengt onherroepelijke schade toe aan je huid. UV-stralen verouderen de huid en beschadigen de cellen door oxidatie.

Daarom is het dus belangrijk om je altijd goed in te smeren met zonnecrème. Speel dus liever een partijtje beachvolleybal dan gewoon te liggen bakken en braden in de zon: *“Je bruint minder snel maar wel egaler, en dus ook gezonder, als je buiten aan lichaamsbeweging doet”,* geeft Marie Vandenberghe mee als tip.



Ten slotte beschermen antioxidanten je tegen de schadelijke UV-straling: *“Antioxidanten binden de strijd aan met vrije radicalen, die onze huid er ouder doen uitzien, en die door de zonnestralen worden vrijgegeven. Ook hier kan de SunGold kiwi zijn nut bewijzen: de gele kiwi is heel rijk aan antioxidanten, onder meer dankzij de vitamine C die in overvloed aanwezig is.”*

3 – Eet lichte maaltijden, zo verdraag je de hitte beter en houd je er een mooi figuur op na

In de maanden vóór de vakantie heb je je uit de naad gewerkt om te kunnen pronken met je lijntje. En dan zou je in de zomer al dat werk zien verdwijnen als sneeuw voor de zon? Echt niet! Natuurlijk hoeft je je niet alles te ontfemen. De vakantie is per slot van rekening een tijd om te genieten! Verwen jezelf met lichte, makkelijk verteerbare maaltijden.

De SunGold kiwi is een licht en gezond alternatief voor ijsjes die veel te veel suiker bevatten. Je kan er zelfs een slaatje mee maken, voor bij de barbecue. *“Een kiwi is heel arm aan calorieën, maar zit boordevol voedingsstoffen”,* gaat Marie Vandenberghe verder. *“Je geeft je lichaam met andere woorden de bouwstenen die het nodig heeft voor een vitaal gevoel, en neemt daarbij een minimum aan calorieën in. Bovendien helpt de gele kiwi je bloedglucosespiegel te regelen, waardoor je hongergevoel afneemt en je bijgevolg minder behoefte hebt om te snacken tussen de maaltijden door.”*

Wie licht eet, kan ook beter tegen de warmte. Zelfs tijdens het verteringsproces vragen we veel van ons lichaam. *“Hoe zwaarder en fettiger we eten, hoe meer werk ons lichaam heeft om het te verteren en hoe vermoeider we worden. Wanneer het echt verschrikkelijk warm is, eet je beter lichte, makkelijk verteerbare maaltijden.”*



Ontdek ons salsareceptje met SunGold kiwi voor bij de barbecue, of voor hapjes in een glaasje zoals een ongebakken cheesecake met granola en SunGold kiwi, die je vindt in je SunGold vitaliteitsmandje.

###



Perscontact

Jordy Van Overmeire

Project Manager Ketchum Brussels

Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruxelles

+32 (0)2 550 00 61

+32 (0)499 13 18 47