

agiUM ENERGIEK

nieuwsbriEF

Het Agium vitaliteitsprogramma voor jou!

JULI 2018, NR. 4

gezond IJS maken

De zomer is begonnen! En wat hoort er bij warme, zwoele avonden? Juist, IJS! Het nadeel van het meeste ijs is alleen dat het heel veel suiker en zout bevat. Maar, je kunt natuurlijk ook zelf aan de slag gaan en gezond ijs maken.

RECEPT: gezond IJS

Antioxidanten-bom

De hoofdingrediënten van dit ijs zijn rauwe cacao en banaan. Rauwe cacao zit boordevol antioxidanten. Er bestaat zelfs geen ander voedingsmiddel met zo veel antioxidanten! Ook bevat cacao veel





mineralen zoals magnesium, ijzer, chroom, mangaan en zink. Bananen bevatten veel vezels en vitamine A, B en C. Net zoals in cacao zitten er ook in banaan veel mineralen. Mangaan is belangrijk voor de ontwikkeling van je botten. Kalium zorgt voor een gezonde bloeddruk en magnesium is goed voor je spieren en energievoorziening.

Wat heb je nodig om het chocolade-banaan ijs te maken?

- 5 rijpe diepgevroren bananen
- 50 - 100 ml kokosmelk
- 4 dadels zonder pit
- 1 eetlepel rauwe cacao
- 1 eetlepel cacao nibs

Hoe maak je het?

Doe alle ingrediënten in een blenderkan. Gebruik een stamper om de massa aan te duwen. Je zult zien dat je nu een egale ijsmassa krijgt. Vlak voordat je het ijs wilt serveren zet je de blender nog even aan. Dien het ijs op in een leuk schaaltje en geniet!

PIEKEREN IS PRIMA

Over piekeren hoor je zelden iets goeds. Daarentegen worden de vele voordelen van optimisme wel vaak besproken. Zo zijn optimisten gelukkiger, gezonder en rijker. Toch is het niet zo zwart-wit. In veel situaties zijn mensen die hun kansen wat somberder inschatten juist beter af dan rasoptimisten.

VOORDLEN VAN PIEKEREN

Natuurlijk valt het niet te ontkennen dat enorme piekeraars vaker met een slechte gezondheid en depressies te maken hebben. Maar piekeren is zeker niet alleen maar slecht. Er kleven ook een aantal voordelen aan:

Piekeraars zijn beter voorbereid op lastige situaties dan types die zich nooit zorgen maken.

Dit komt omdat hun gepieker ervoor zorgt dat ze vroegtijdig informatie inwinnen en al potentiële oplossingen gaan verzinnen. Al die gedachten over wat er 'mogelijk fout kan gaan' hebben dus niet alleen een verlamdend effect. Ze kunnen juist tot verstandig preventief gedrag leiden. Een voorbeeld hiervan is

PIEKEREN

postbus 1045 6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

**BRAINSTORMEN
IN JE EENTJE**

Loesje

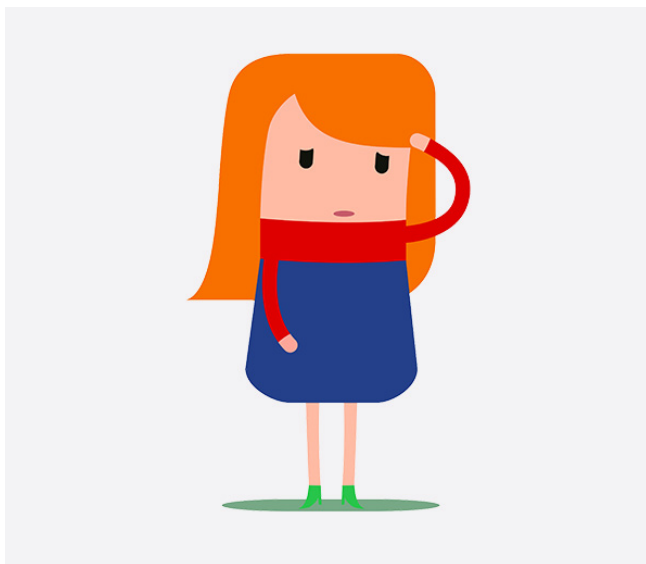
nadenken over de mogelijke vragen die je in een sollicitatiegesprek kunt verwachten en de antwoorden die je hierop wilt geven alvast bedenken.

Piekeraars zijn bij tegenslagen veel minder van slag dan zorgeloze types.

In gedachten hadden ze zich er namelijk al op voorbereid. Daar komt nog eens bij dat bij een betere uitslag dan verwacht piekeraars een grotere blijdschap kennen.

Piekeraars hebben vaak ook perfectionistische trekjes.

Perfectionisten zijn heel doelgericht, productief en betrouwbaar en dat maakt dat perfectionisten fijn zijn om mee samen te werken.



Vergroting overlevingskansen

Mensen met een hoog IQ kennen meer angsten en piekeren vaker. Eigenlijk is dat niet vreemd. Evolutionair gezien kost piekeren

over een bedreiging die niet uitkomt ons minder energie dan het uitkomen van een bedreiging waar we niet op voorbereid waren. Oftewel; piekeren vergroot je overlevingskansen.



Met mate

Maar, zoals voor bijna alles, geldt ook voor piekeren; doe het met mate. Het heeft geen zin om er uren mee door te gaan. Dan ga je er alleen maar van wakker liggen en heb je er ook nog eens een slaapprobleem bij. Waar het om gaat is dat je iets doet met je gedachten en er een actie aan verbindt.

De pieker top vijf:

1. Geld
2. Kinderen of gezin
3. Werk of studie
4. Gezondheid
5. Relaties

VERSLAafd aan je SMARTPHONE

Gemiddeld checken we 264 keer per dag onze telefoon. Ervan uitgaande dat je acht uur per nacht slaapt, is dat elke 3,6 minuten. Waarom kiezen we daar eigenlijk voor? Lees verder.

VERSLAVING

Het antwoord: we kiezen daar helemaal niet voor. We zijn gewoon verslaafd. De oorzaak van die verslaving ligt bij technologiebedrijven zoals Facebook en LinkedIn. Het blauw dat zij op hun sites en in hun apps gebruiken vermindert slaaphormonen en houdt je wakker.

Heeft iemand jouw post geliked? Hup, je hersenen ontvangen een dopamine-shot en ze verlangen naar meer. Heb je je ooit afgevraagd waarom je bijna alleen maar video's op je tijdlijn voorbij ziet komen?

Omdat video's heel goed zijn in je aandacht trekken én vasthouden. Zie je ooit een bericht twee keer? Grote kans van niet, want algoritmes maken steeds weer een mix nieuwe posts die ervoor zorgen dat jij terug blijft komen.

Negatieve effecten

Al dat smartphone gebruik heeft geen goede effecten op ons. Het gaat namelijk gepaard met verslechterde slaap, prikkelbaarheid en symptomen van depressies. Jongeren komen al op vroege leeftijd in



contact met smartphones. Voor hen geldt dat ze zelfs 387 keer per dag hun telefoon checken, wat neerkomt op elke 2,5 minuten. Jongeren brengen hun dagen vaak alleen door met hun telefoon en voelen zich slecht.

Afkicken

Het is tijd om onszelf een spiegel voor te houden. We kennen de voordelen van social media, maar ook de nadelen worden steeds duidelijker. De bedenker van de 'like' knop op Facebook is hier nu zelf kritisch over. Hij stelt 'bright dings of pseudo-pleasure'. De oplossing? Afkicken. Maar dat is zo makkelijk nog niet. 65% van de mensen vindt het een goed idee om af en toe een digitale detox te houden om psychisch gezond te blijven, maar slechts 28% krijgt dit voor elkaar.



EEN PAAR KILOOTJES AFVALLEN?

Wil je een paar kilootjes kwijt? Vaak krijg je dan het advies: ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar. Onderzoekers van het Leids Universitair Medisch Centrum hebben nu ontdekt hoe dit biologisch in elkaar zit.

ZWAAR ONTBIJT EN LICHT AVONDMAAL ALS AFVALSTRATEGIE

's Ochtends verbrand je meer

Ons bruine vetweefsel zorgt voor de verbranding van suiker en vet. De onderzoekers ontdekten dat dit bruine vet een heel duidelijk dag-nachtritme vertoont. Aan het begin van de dag is dit vetweefsel



het meest actief en in de loop van de dag neemt die activiteit af. Daardoor wordt het vet uit een ochtendmaaltijd niet opgenomen, maar juist verbrand.

Biologische klok

De onderzoekers denken dat het verschil in verbranding iets te maken heeft met de biologische klok die aangestuurd wordt door daglicht. Hoe later op de dag, hoe trager bruin vet werkt. 's Nachts is het keerpunt, het bruin vet wordt dan weer actiever met verbranden om je lichaam op te warmen. De piek van de verbranding ligt op het moment van ontwaken, voor de start van de dag. Daardoor is dit het ideale moment om een zware maaltijd te nuttigen.

