



APRIL 2025 UITGAVE 1

PAGINA 1

HET VITALITEITSTRAJECT VITAMINE A TOT K

Sinds September ben ik bij het bedrijf NL JOBS met dit programma aan de slag gegaan. Als vitaliteitscoach voelt het goed wanneer werknemers het vertrouwen hebben om (gevoelige) issues bespreekbaar te maken. Dat is fijn! Ook de constatering dat werknemers zich fitter gaan voelen. Eén doel sowieso bereikt!

“FITTER EN VITALER LEVEN IS DE RODE DRAAD



IN EEN NOTENDOP

Het gaat om een kortdurend traject met 5 contactmomenten. **Ik weet hoe ik eet** heeft eerder in opdracht van NL JOBS dit programma opgezet.

Centraal staat: “een duurzame vitaliteitsverbetering”. Vitaliteitsissues worden in stappen behandeld. Contact A (Aandacht), wordt gebruikt om de hulpvraag te formuleren. Werknemer bepaald waar de focus ligt. Slaap je goed maar lukt bewegen of gezonder eten niet, dan wordt dat de hoofdmoot in het traject. Er wordt in de vervolcontacten, B, C, D en E op maat meebewogen naar de behoefte van de werknemer!

“BEWUSTWORDING EN KLEINE AANPASSINGEN HOUD JE HET LANGST VOL”...

Je vitaliteit valt of staat hiermee. Kleine stapjes met kleine aanpassing(en) bezorgen grotere doelen met lange termijn effect. Bewustwording van de rijkdom die goede voeding, beweging en slaap heeft, creëert inzichten en maakt dat je andere en/of betere keuzes maakt. Ik gun het iedereen zich fijn, blij en fit te voelen en hoop bij meer bedrijven medewerkers te mogen begeleiden. Voor meer informatie, mail naar info@ikweethoeikeet.nl



Wist je dat...

wij bewust en onbewust ca 200 keer per dag een keuze (moeten) maken over wat we wel of niet eten en drinken.
200 keer ... is een ware uitdaging!

WE ONDERSCHATTEN DE VOORDELEN VAN BEPAALDE VITALITEITSAKEN.

Reden voor een nieuwsbrief om informatie te delen. Het kan om van alles gaan. Mensen weten vaak niet voldoende wat voeding, beweging, goede slaap ed oplevert. Dat is jammer. Ik wil onderwerpen uitdiepen. Maar... misschien prettig te weten “wie is Anne Marie”. Ik begin daarom met een ...

SHORT JOURNAL OF ME ...

Naam?	Anne Marie van den Bos
Bouwjaar?	1970 (10 juli)
Getrouwd?	Met Luc
Moeder?	Ik mocht 3 prachtige kinderen op deze wereld zetten
Beroep?	Vitaliteitcoach.
Hoe dat zo?	Ik ben ervaringsdeskundige hoe het niet moet, maar wel kan! In 3.5 jaar 3 baby's krijgen maakte het leven druk. Dagelijks racen tegen de klok. Opvoeden, huishouden, (vrijwilligers)werk, “Me Time” was ver te zoeken in een dynamisch gezin waar altijd “events” plaatsvinden. Ik liep mijzelf voorbij. Mijn voedingspassie werd onzichtbaar en kiezen voor gemak en uitgeblust bankploffen werd meer regel dan uitzondering.
En toen?	Sigaretten overboord! Zoekende naar remedies tegen rookdrang bracht hardlopen op mijn pad. 7.5 Km als weddenschap smaakte naar meer. Alsof de gehele blauwe hemel door mijn lijf stroomde. De kracht dat ik dit kon maakte mij emotioneel. Voedingspassie borrelde terug op, plus de prikkel meer te weten en leren over voeding, beweging, psyche.... So, back to School!
Passie werd beroep?	De fitheid gun ik iedereen. Het zaadje wat groeide tot mijn ambitie mensen deze fitheid te laten ervaren is toentertijd geplant! Ik weet hoe het kan zijn. Ik weet hoe het kan worden. Die kennis breng ik graag over
Hobby's?	Koken, recepten uitpluizen, chillen, muziek, wandelen (Gedwongen 😊) Feyenoord-fan, hart voor Excelsior!
Sport?	Hardlopen, Roeien, Zwemmen
Lust geen Best food?	Inktvis, oesters orgaanvlees Rode kool met gehaktballen. Alleen door mijn moeder gemaakt!
Bucketlist? Doelen?	Elfstedentocht, De Camino, Sydney Marathon Uit mijn comfort zone blijven stappen. Op een leuke manier fit blijven. Mensen helpen op eenzelfde manier fit te worden en blijven!
Blijmaker?	Happy kids, Mannen die voor mij koken, potje hardlopen,





VOEDINGSMIDDEL UITGELICHT ...

Een groente die ik vaak adviseer aan de lunch toe te voegen, is toevallig "het product" van het bedrijf waar ik ben begonnen met het vitaliteitstraject. Laat ik deze onder de loep nemen...

...DE TOMAAT

- ... lijkt vooral uit veel tomaat te bestaan 😊
- ... één van werelds meest geconsumeerde groente.
- ... in veel vormen te eten, rauw, gekookt, gegrild...



"ECHT MEER DAN EEN BOMMETJE MET WATER"

Tomaten worden vaak waterbommen genoemd, Maar is dit ook zo? Ze bestaan voor 90% uit vocht. Dus zeker een goede hydratatiebron. Maar, kunnen we ze slechts als "waterbom" bestempelen? Zeker niet, tomaten zijn waardevol voor je gezondheid. Een opsomming:

Tomaat bevat... vet, eiwit, koolhydraten vezels, natrium, kalium, calcium, magnesium, ijzer, jodium, fosfor, vitaminen A, C, E, K en B-complex (behalve B12).

Meer dan een rood bolletje water! 😊

WIST JE DAT ...

ADH staat voor:
Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

De ADH voor groenten:
minimaal **250 gram** is

85% van de Nederlanders:
NIET aan de 250 groenten per dag komt

90% van de Nederlanders:
NIET aan de ADH vezels per dag komt



WAT LEVEREN TOMATEN AAN GEZONDHEIDSVORDELEN?

Ze bevatten

Vezels – zijn gunstig voor bloeddruk, cholesterol, bloedsuikerspiegel, darmen

Dus goed Voor hart en vaatstelsel, darmmicrobioom, darmwerking, stoelgang en zijn verzadigend dus minder snackbehoefte

Veel Kalium - gunstig voor bloeddruk.

Dus goed Voor hart en vaatstelsel en bevordert functioneren hartspier

Antioxidanten – ruimen schadelijke stoffen in je lichaam op

Dus goed Tegen ontstekingen en ziekmakers

Veel vitamine C – gunstig voor je immuunsysteem

Dus goed Voor spoediger herstel bij wonden of ziekte/virussen en buiten de deur houden van virusjes.

Vitamine C is ook een sterke antioxidant. Het verklaart de bijdrage aan goede genezing!

Veel vitamine B11 - werkt mee bij aanmaak rode- & witte bloedcellen.

Dus goed Voor versterken immuunsysteem, verhogen energieniveau, voorkomen anemie

Draagt ook bij aan vorming en werking van lichaam en zenuwstelsel.

Zwangeren hebben daarom extra B11 nodig voor het ongeboren kind

B11 kennen we als FOLIUMZUUR of als vitamine B9

B11 werkt bevorderend op concentratie en leervermogen. Tomaten kunnen we aan het rijtje **Brainfood** toevoegen!



TOMAAT & SNOEPTOMATEN

Seizoen: juni, juli, augustus, september, oktober

	1 normale	snoeptomaten
Gram	70	125
Kilocalorieën	20	38
Vet	0.4	1
Eiwit	1	1
Koolhydraten	2.5	5
Suiker	2.5	5
Vezels	1	2.5
Kalium	207	429
Calcium	6	9
Magnesium	6	14
IJzer	0.2	0.5
Fosfor	20	41
Jodium	2	3
Vitamine A	35	80
Vitamine B1	0.03	0.06
Vitamine B2	0.01	0.03
Vitamine B3	0.6	1.3
Vitamine B6	0.06	0.12
Vitamine B11	13	25
Vitamine B12	0	0
Vitamine C	14	30
Vitamine D	0	0
Vitamine E	0.5	1

Stel dat...

Je tijdens lunch naast je boterham, 10 snoeptomaatjes neemt. Dat is:
1 handje, ca 125 gram, 50% van de minimale ADH groenten



Hoe makkelijk kan het zijn?