

Samen Fit en Fris aan de Start!



**Alsjeblieft
de gouden
sleutel naar
gezondheid
en geluk!**

Door simpele maar krachtige keuzes te maken, zoals genoeg water drinken, kleurrijke en voedzame maaltijden eten, goed slapen en regelmatig bewegen, geef je jezelf deze gouden sleutel voor een gezond en gelukkig leven. Je opent een deur naar een wereld vol energie, vitaliteit en plezier!

**Laten we samen aan
deze reis beginnen...**

ALLEMAAL
WINNAARS

Deze 4 punten
zijn belangrijk

Water

Slaap

Voeding
Bewegen





Water

Water drinken is essentieel voor een goede gezondheid en welzijn. Het is een simpele stap die je kunt nemen om voor jezelf te zorgen en je goed te voelen. Dus vergeet niet om regelmatig een glas water te drinken!

- Je lichaam heeft water nodig om goed te werken. Water is als brandstof voor een auto, het laat alles soepel draaien. Het transporteert belangrijke dingen door je lichaam, regelt je temperatuur en helpt afval weg te brengen.
- Als je niet genoeg water drinkt, kan je uitdrogen. Dat betekent dat je lichaam niet genoeg water heeft. Dat kan hoofdpijn, vermoeidheid en problemen met concentreren veroorzaken.

- Water houdt je huid blij. Het zorgt ervoor dat je huid er gezond en stralend uitziet. Het kan zelfs helpen bij het bestrijden van puistjes en andere huidproblemen.
- Als je water drinkt, voel je je vaak voller. Dat betekent dat je minder snel te veel eet. Ook kan water je helpen om meer calorieën te verbranden, waardoor je gemakkelijker gewicht kunt verliezen.

Water is goedkoop en makkelijk te krijgen. Je kunt het gewoon uit de kraan halen! Het is veel beter voor je dan frisdrank en andere dranken. Kortom, water drinken is super belangrijk voor je gezondheid en hoe je je voelt. Het is een makkelijke manier om goed voor jezelf te zorgen. Dus zorg ervoor dat je genoeg water drinkt, elke dag!

Slaap



Je lichaam moet herstellen: Tijdens de slaap krijgt je lichaam de kans om te rusten en te herstellen. Het maakt je spieren beter en helpt je om niet ziek te worden.

- Je kunt beter denken: Slaap helpt je om beter na te denken en je te concentreren. Als je genoeg slaapt, kun je gemakkelijker leren en dingen onthouden.
- Je voelt je beter: Slaap maakt je blijer en minder gestrest. Als je goed slaapt, voel je je over het algemeen gelukkiger en relaxter.

- Je blijft gezond: Slaap is belangrijk voor je lichaam om goed te werken. Het helpt bij het voorkomen van ziektes en het houden van een gezond gewicht.
- Je hebt meer energie: Als je goed slaapt, heb je meer energie om dingen te doen die je leuk vindt.

Dus, zorg ervoor dat je genoeg slaapt! Het is net zo belangrijk als goed eten en bewegen.

'Als ik niet op tijd naar bed ga, heb ik geen zin om op te staan de volgende dag'.

Ben

Ontspanningsmuziek helpt bij ontspannen. Met 20 minuten ontspanningsmuziek luisteren per dag, val ik heel rustig in slaap
Charlotte

Voeding



Gezonde voeding draait om het eten van de juiste dingen om je lichaam gezond en sterk te houden. Hier zijn een paar simpele dingen die belangrijk zijn:

- Eet verschillende soorten voedsel: Probeer verschillende soorten voedsel te eten, zoals fruit, groenten, granen, eiwitten (zoals vlees, vis, eieren of bonen) en zuivelproducten. Elke soort heeft andere voedingsstoffen die goed voor je zijn.
- Drink genoeg water: Water is superbelangrijk om gehydrateerd te blijven en je lichaam goed te laten werken. Drink dus genoeg water gedurende de dag.
- Beperk snoep en frisdrank: Snoep en frisdrank zitten vol met suiker en zijn niet zo goed voor je tanden en je lichaam. Probeer ze te beperken en kies in plaat

daarvan voor gezondere snacks zoals fruit of groenten.

- Eet op regelmatige tijden: Probeer op vaste tijden te eten, zoals ontbijt, lunch en diner, en vergeet niet gezonde snacks te eten als je honger hebt tussen de maaltijden door.

Door deze simpele dingen te volgen, kun je ervoor zorgen dat je gezond blijft en geniet van lekker eten!

Een voedzame maaltijd eten waarbij je genoeg energie binnenkrijgt om lekker te sporten?

Bekijk de favoriete recepten van onze 3 ambassadeurs!



Bewegen



Bewegen is echt belangrijk voor je lichaam! Hier is waarom:

- **Sterke spieren en botten**

Als je beweegt, worden je spieren en botten sterker. Dit helpt je om te rennen, te springen en allerlei leuke dingen te doen zonder je pijn te doen.

- **Gezond hart en longen**

Als je beweegt, moet je hart harder werken en sneller pompen. Dit maakt je hart sterker en je longen gezonder, waardoor je meer energie hebt en je beter voelt.

'Om fit te blijven, doe ik al mijn activiteiten op de fiets'.

Ben

- **Goede spijsvertering**

Bewegen helpt je spijsverteringssysteem goed te werken. Dit betekent dat je eten beter verteert en je buik zich beter voelt.

- **Minder stress en meer blijdschap**

Als je beweegt, maakt je lichaam stoffjes vrij die je blij maken en stress verminderen. Daarom voel je je vaak zo goed na het sporten of buiten spelen.

Kortom, bewegen is supergoed voor je lichaam en je geest! Dus, waar wacht je nog op? Ga naar buiten, speel en beweeg!

Je kunt natuurlijk door het sporten bij je vereniging al sterker en beter worden in je sport. Het is daarbij goed om 3 keer per week een beweegmoment te hebben. Wandelen en fietsen zijn ook prima vormen om lekker in beweging te zijn.

De favoriete recepten van Jorick, Ben en Charlotte



De favoriet van Charlotte



Ingrediënten (voor 2 personen)

300 gr gehakt 400 gr sperziebonen Snuf Italiaanse kruiden 1 blikje tomatenpuree 1 ui 1 teen knoflook 450 aardappelschijfjes 50 gr geraspte kaas 1 eetlepel olie

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden. Snipper de ui en de knoflook. Kook de sperziebonen 10 minuten voor in een pan met water, giet daarna af en spoel ze af met koud water. Fruit de ui en knoflook aan in een pan met een beetje olie. Voeg het gehakt toe en rul dit bruin. Breng op smaak met een snuf Italiaanse kruiden, peper en zout. Roer de tomatenpuree er door met een klein beetje water. Laat het mengsel een paar minuten pruttelen. Schep de boontjes door het gehaktmengsel. Doe het vervolgens in een ingevette ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes er over. Bestrooi met kaas en zet ca. 30 minuten in de oven.

Eet smakelijk



De favoriet van Jorick

(recept van Monique)



Ingrediënten (voor 2 personen)

Andijvie Rauw	Aardappels
Spekjes	Peper
Cajun kruiden	Warme melk
Rookworst	

Bereiding

Aardappels 20 minuten koken, spekjes uit bakken.

Rookworst warm maken (zie verpakking).

Melk warm maken. Aardappels stampen en melk erbij tot je puree hebt. Rauwe Andijvie erbij.

Peper cajun kruiden toevoegen naar smaak. Spekjes met het vocht (jus) toevoegen.

Eet smakelijk

'Ik voel mij onrustig van koffie. Bij water heb ik dat niet'



De favoriet van Ben

Andijvie schotel met gehakt

*'Ik drink bewust
water tijdens de
wedstrijden'.*

Ben



Ingrediënten

500 gram (mager) gehakt, 1 zak andijvie, 1 zak zwarte dorito-chips (chili-smaak), 1 zakje oude geraspte kaas, 1 grote beker creme fraiche, 1 pot tacosaus (mild), 1 scheutje olijfolie, 1 zakje taco/tortillakruiden.

Bereiding

Rul het gehakt in de olijfolie met de taco of tortillakruiden in een pan bruin. (Je kan ook het gehakt kruiden met de zout, peper, chilipoeder, knoflook en paprikapoeder ipv het zakje). Als het gehakt bijna klaar is doe je de pot met tacosaus erbij en laat je dit even doorsudderen tot het gehakt helemaal goed is. Maak de chips heel fijn (tip: open de zak iets en knijp dan de chips in de zak helemaal fijn met je handen). Leg de chips op de bodem van de ovenschaal. Schep hieroverheen het gehakt (verdeel het netjes). Doe hieroverheen de andijvie en druk het even wat aan met je handen. Smeer over de andijvie de creme fraiche (tip: met de achterkant van een lepel) en zorg dat deze alles netjes bedekt.

En strooi op het laatste het zakje geraspte kaas over alles heen. Doe de schaal in de oven en als de kaas goudbruin is, is het klaar!



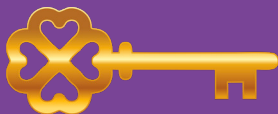
Eet smakelijk



'Voor de wedstrijd
eet ik vaak een appel
zodat ik genoeg
energie binnenkrijg'



www.iedereenactief.nl



Samen Fit en Fris



DEVENTER  SPORTPLOEG
a l l e m a a l w i n n a a r s !

IEDEREEN
ACTIEF! 