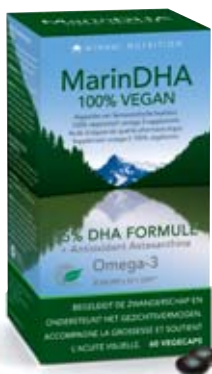


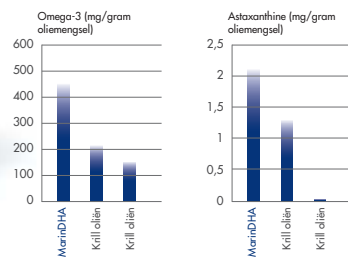
## Superkritisch verschillend!



Hoogste concentratie aan 55 % DHA PLANTAARDIGE OMEGA-3 + Antioxidant Astaxanthine



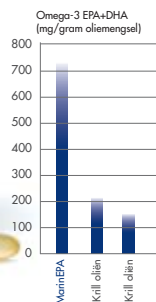
**MarinDHA** is een 100% vegetarisch omega-3 supplement van DHA en aangeboden in een glutenvrije vegetarische capsule.



Wat maakt onze EPA zo verschillend van de andere? Superkritisch verschillend!

“wetenschappelijk bewezen”

**MarinEPA Smart Fats**, goed voor geheugen en concentratievermogen. De kleinst mogelijke ecologische voetafdruk. Bekroond met het EMAS-certificaat, een strenge Europese norm voor milieuzorg.



Meer weten? Bel Minami Nutrition 03 458 79 54 of Mannavita 056 439852 info@mannavita.be

Exclusief verkrijgbaar bij de betere reform- en dieetwinkels [www.MarinEPA.be](http://www.MarinEPA.be)

## Vermageringsdiëten

De lente is er en meteen moet ik de realiteit onder ogen zien: ik ben een maatje aangekomen. Het overgewicht dat ik tijdens de winter makkelijk voor anderen kon verstoppen, wordt nu pijnlijk zichtbaar. Mijn eerste gedachte is dan ook: ik moet op vermageringsdieet. Makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoeveel tijd is er nog om het teveel aan kilo's weg te werken? Niet veel. Dan maar een crashdieet. Maar is dat niet nadelig voor mijn gezondheid? Te weinig calorieën innemen betekent onvermijdelijk dat ik ook minder voedingsstoffen binnenkrijg. En dan riskeer ik ziek te worden door voedingstekorten. Erg makkelijk is het anders wel om aan instant maaltijd vervangers te komen: via de apotheek, de dieetwinkel, ja zelfs bij de supermarkt is het gamma uitgebreid. Toch heb ik vragen bij het lezen van de lange ingrediëntenlijst: die is nagenoeg niet te interpreteren als je geen wetenschappelijke opleiding achter de rug hebt. Wel snap ik dat er smaakstoffen, ja zelfs kleurstoffen aan werden toegevoegd en dat er ook suiker - onder de vorm van fructose - in zit. De plaatselijke apotheek vertelt mij dat het dieet de afbraak van vrije vetzuren beoogt; maar beter is het dat ik eerst een medische controle laat uitvoeren, vooraleer met het dieet te starten. Daarna is een spectaculaire gewichtsdeling gegarandeerd.

Navraag over **crashdiëten** leert mij dat zij ronduit ongezond zijn; de complicaties bij dergelijke diëten zijn niet min. Als er nagenoeg **geen koolhydraten** worden geleverd, moet het lichaam zijn energie uit alternatieve energiebronnen halen. Dan worden spiermassa en vrije vetzuren, als brandstof voor het organisme, afgebroken.

Hierbij worden ketonen gevormd die het lichaam uiteindelijk kunnen vergiftigen. Anderzijds zullen zij die **vetloos eten**, door een snelle vertering van de suikers, een onweersaanbare drang naar voedsel krijgen. Zij krijgen dan eetbuien waarbij in een korte tijd een grote hoeveelheid voedsel wordt gegeten. Wie **een laag calorisch vermageringsdieet** volgt, krijgt uiteindelijk een lichaamsgewicht dat schommelt met een **jo-jo effect**.

Maar eigenlijk wist ik zelf ook wel, dat ik mezelf valse hoop gaf wat betreft populaire crashdiëten. Wil ik gezond diëten, dan kan dat alleen door een geleidelijke afbouw van lichaamsvet te beogen. **Meer spiermassa** krijg ik door dagelijks minstens dertig minuten te wandelen, fietsen, zwemmen,... Hierdoor kan ik meer eten en toch in lichaamsgewicht afnemen. Door **dagelijks te bewegen** wordt de vetverbranding gestimuleerd, bouw ik aan de fitheid van mijn lichaam, en kan ik een dieet lang volhouden. Foute voedingsgewoonten worden stap voor stap afgebouwd; zo word ik gemotiveerd om blijvend gezond te eten.

Redacteur: Pascale Slagmulders - [www.depeperbus.be](http://www.depeperbus.be)

