**Reden 1: Gezonde voeding zit vol belangrijke vitamines en mineralen. Deze heb je nodig om je lichaam optimaal te laten functioneren. Bijvoorbeeld: magnesium is nodig voor de werking van je spieren, Kalium voor je hart, omega 3 voor je hersenen.**

**Reden 2: Gezonde voeding bevat heel weinig suiker. Of er zit tezelfdertijd veel vezel in (zoals bij fruit). Hierdoor blijft je bloedsuiker spiegel stabiel. Minder kans op diabetes , overgewicht en energiedips.**

**Reden 3: Gezonde voeding is goed voor je hart.**

**Reden 4: Gezonde voeding is goed voor het milieu**

**Reden 5: Gezonde voeding bevat veel vezels. En vezels zijn goed voor je maag en darmen, je bloedvaten, je bloedsuikerspiegel,…**

**Reden 6: Gezonde voeding helpt om de bloedsuikerspiegel in balans te houden.**

**Reden 7: Gezonde voeding is goed voor je huid. Bescherming tegen de zin, minder rimpels en verlies van elastische huid, minder acne.**

**Reden 8: Gezonde voeding helpt om je Tryglyceriden te verlagen. Deze hebben effect op je cholesterol.  
  
Reden 9: Gezonde voeding is gevarieerd, je hebt veel opties als je met extra groenten, fruit,noten.. werkt.**

**Reden 10: Gezonde voeding is op de langere termijn goedkoper doordat je minder medische kosten zal hebben.**

**Reden 11: Gezonde voeding bestaat uit veel gezonde vetten. Betere vetverbranding en minder hart-en vaatziekten zijn het gevolg.**

**Reden 12: Gezonde voeding vermindert het risico op allerlei ziektes en aandoeningen. Maar zelfs ook kanker.**

**Reden 13: Gezonde voeding bevat antioxidanten.**

**Dit zijn stoffen die helpen bij het bestrijden van**[**vrije radicalen**](https://www.optimalegezondheid.com/vrije-radicalen/)**, Dit zijn instabiele moleculen zijn die de cellen in je lichaam kunnen beschadigen.**

**Reden 14: Gezonde voeding is goed voor je darmen. Gezonde darmen zijn dan weer gelinked aan lagere kans op depressie.**

**Reden 15: Gezonde voeding kan overeten voorkomen. Je bent meer verzadigd bij normale porties.**

**Reden 16: Gezonde voeding is beter voor je tanden.   
  
Reden 17: Gezonde voeding kan suikerverslaving tegengaan.  
  
Reden 18: Gezonde voeding werkt aanstekelijk voor je omgeving. Kinderen kopiëren hun ouders.**

**Reden 19: Gezonde voeding verlegt je focus weg van dieeten. Het gezonde eten wat jou een gezond lichaam zal geven. En dat gewicht? Geen zorgen, want dat is een prettige bijwerking hiervan.**

**Reden 20: Gezonde voeding ondersteunt de lokale boeren.  
  
Reden 21: Gezonde voeding is gewoon erg lekker.  
  
Reden 22: Gezonde voeding maakt je gelukkiger. Er is een link met verlaagde kans op depressie.  
  
Reden 23: Gezonde voeding kan je slimmer maken(focus, geheugenà. Dit heeft te maken met de gezonde vetten in gezonde voeding die goed zijn voor je brein.  
  
Reden 24: Gezonde voeding zorgt er voor dat je beter kunt slapen.  
  
Reden 25: Gezonde voeding helpt om je borsten gezond te houden (borstkanker).  
  
Reden 26: Gezonde voeding helpt om stress te verminderen door de hoeveelheid gelukshormonen zoals serotonine en**[**dopamine**](https://www.optimalegezondheid.com/dopamine-meer-dan-alleen-een-gelukshormoon/)**.**

**Reden 27: Gezonde voeding bestrijdt ontstekingen en ontstekingen in het lichaam leiden tot allerlei chronische ziektes.**

**Reden 28: Gezonde voeding verbetert je weerstand tegen ziektes en griep.**

**Reden 29: Gezonde voeding houdt je sterk. Het houdt je spieren en beenderen sterk. Wil je sterk oud worden? Zorg dan dat je alle nodige nutriënten binnen hebt!**

.

**Reden 30: Gezonde voeding zorgt voor een sterk nageslacht. Je voedingspatroon heeft namelijk een direct effect op een baby die in je buik groeit en op je kans om zwanger te worden.**

**Reden 31: Gezonde voeding voorkomt vroegtijdig osteoporose.  
  
Reden 32: Gezonde voeding verlengt je leven.  
  
Reden 33: Gezonde voeding maakt je productiever, je mentale gezondheid krijgt een boost.**

**Reden 34: Gezonde voeding helpt om oogproblemen te voorkomen.  
  
Reden 35: Gezonde voeding geeft je energie**

(bron: https://www.optimalegezondheid.com/gezonde-voeding-eten/)