35 redenen om gezond te beginnen eten

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.
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.
3. Gezonde voeding is **goed voor je hart.**
4. Gezonde voeding is **goed voor het milieu**
5. Gezonde voeding bevat **veel vezels**. En vezels zijn goed voor je maag en darmen, je bloedvaten, je bloedsuikerspiegel,…
6. Gezonde voeding helpt om de **bloedsuikerspiegel in balans** te houden.
7. Gezonde voeding is **goed voor je huid**. Bescherming tegen de zon, minder rimpels en verlies van elastische huid, minder acne.
8. Gezonde voeding helpt om je **Tryglyceriden te verlagen**. Deze hebben effect op je **cholesterol**.
9. Gezonde voeding is **gevarieerd**, je hebt veel opties als je met extra groenten, fruit,noten.. werkt.
10. Gezonde voeding is **op de langere termijn goedkoper** doordat je minder medische kosten zal hebben.
11. Gezonde voeding bestaat uit **veel gezonde vetten**. Betere vetverbranding en minder hart-en vaatziekten zijn het gevolg.
12. Gezonde voeding **vermindert het risico op allerlei ziektes** en aandoeningen. Maar zelfs ook kanker.
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.

1. Gezonde voeding is **goed voor je darmen**. Gezonde darmen zijn dan weer gelinked aan lagere kans op depressie.
2. Gezonde voeding **kan overeten voorkomen**. Je bent meer verzadigd bij normale porties.
3. Gezonde voeding is **beter voor je tanden**.
4. Gezonde voeding kan **suikerverslaving tegengaan**.
5. Gezonde voeding **werkt aanstekelijk** voor je omgeving. Kinderen kopiëren hun ouders.
6. 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.
7. Gezonde voeding **ondersteunt de lokale boeren**.
8. Gezonde voeding is gewoon erg **lekker**.
9. Gezonde voeding maakt je **gelukkiger**. Er is een link met verlaagde kans op depressie.
10. 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.
11. Gezonde voeding zorgt er voor dat je **beter kunt slapen**.
12. Gezonde voeding helpt om je borsten gezond te houden (borstkanker).
13. 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/).
14. Gezonde voeding **bestrijdt ontstekingen** die in het lichaam leiden tot allerlei chronische ziektes.
15. Gezonde voeding **verbetert je weerstand** tegen ziektes en griep.
16. 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!

.

1. 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.
2. Gezonde voeding voorkomt vroegtijdig osteoporose.
3. Gezonde voeding **verlengt je leven**.
4. Gezonde voeding maakt je **productiever**, je mentale gezondheid krijgt een boost.
5. Gezonde voeding helpt om oogproblemen te voorkomen.
6. Gezonde voeding geeft je **energie**..

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