

Pura Vitta



3 Tips
om je lekker
in je vel te voelen!

E-BOOK



*Uiteindelijk gaat het niet om de jaren die tellen
in je leven, maar het leven in jouw jaren. –
Abraham Lincoln*

Blijf in beweging!



Veel en lang stilzitten is niet goed voor uw gezondheid. Het verhoogt de kans op ziekte, ook al hebt u daarnaast een actieve leefstijl. Bij langdurig stilzitten heeft u een grotere kans op diabetes en hart- en vaatziekten. Hoe dit komt, wordt nog onderzocht. Het lijkt erop dat de stofwisseling verandert bij lang stilzitten.



Bewegen op het werk? Ja dat kan!

- Loop naar collega's in plaats van een mail te sturen.
- Contact met collega's blijkt daarnaast ook nog eens gelukkiger te maken;
- Gebruik een kleine beker of glas zodat je meer moet lopen om hem te vullen;
- Haal altijd zelf drinken en laat dit niet door collega's doen;
- De lunchpauze op het werk is een prima gelegenheid om, samen met collega's, even de benen te strekken;
- Neem de trap in plaats van de lift of roltrap;
- Ga op een andere verdieping naar het toilet;
- Sta op en loop weg als je gaat bellen. Dit is bovendien voor je collega's ook aangenamer, zo hoeven ze niet alle gesprekken te horen;
- Schaf een bewegingsmeter aan en meet de gehele dag je activiteit en hoeveel calorieën je verbrandt. Ga uitdagingen aan met collega's, dat werkt extra motiverend;
- Google eens op 'workouts achter bureau' en je vindt handige oefeningen die je onopvallend kunt doen; Fiets of loop naar je werk. Is de afstand iets te groot? Denk dan eens aan een elektrische fiets of stap een station eerder uit de bus en loop de rest.

Gezonder leven met juicen

In groenten en fruit zit alles wat je lichaam nodig heeft, eventueel aangevuld met extra 100% natuurlijke supplementen. Waarom zou je dat juicen? Het antwoord is heel simpel: je zou dagelijks onmogelijk dezelfde hoeveelheid rauwe groenten naar binnen krijgen als je het zo zou eten. Daarnaast is het ook helemaal niet zo lekker, een andere reden waarom je al snel zou stoppen. Dat zou zonde zijn, want dit is de kans om voor het eerst te beseffen waar die vermoeidheid vandaan komt. Je krijgt de kans om te ontdekken hoe een echt gezond lichaam eigenlijk voelt. Het voelt dan licht, flexibel en het is prettig om in te leven. Niet langer hoeft je dat blok vlees en botten met je mee te slepen de hele dag. Daarnaast zullen de meeste ziekten tot de verleden tijd behoren omdat je immuunsysteem weer perfect werkt. En omdat je lichaam niet langer 's nachts alle rotzooi uit je systeem moet werken ben je 's ochtends uitgerust na minder slaap. Zomaar enkele voordelen.

4 juice tips

- Probeer dus vooral groente te juicen, maar een stuk fruit erdoor kan een groot verschil maken qua smaak. Een appel kan een groentesap net die frisse smaak geven waardoor de groentesap een stuk aangenamer smaakt.
- Gebruik waterige groente. Komkommer, selderij en andere waterige groente zorgen ervoor dat de sap uiteindelijk een wat mildere smaak zal krijgen, dit is vooral een tip wanneer je gebruik maakt van een aantal sterk smakende groente zoals spinazie, broccoli, boerenkool en bieten.
- Denk aan andere smaakmakers die je kunt toevoegen. Een beetje gember, limoen of munt kunnen je sap een enorme opkikker geven qua smaak.
- Wanneer je de schil of pulp niet gebruikt, gooi deze dan niet weg maar probeer het op een creatieve manier te verwerken in een ander gerecht om zo toch de vezels binnen te krijgen.





3 HEALTHY JUICE RECEPTEN

Juice 1

2 komkommers
een aantal stengels
boerenkool
6 stengels bleekselderij
2 paprika's
4 – 6 appels
een bosje munt
30 ml. Pura Vitta Noni

Juice 2

6 wortels
2 komkommers
een stuk gember
2 tomaten
2 limoenen
4 grote bieten
2 peren
2 sinaasappels
30 ml. Pura Vitta Noni

Juice 3

6 appels
grote bos boerenkool
3 citroenen
1 komkommer
1 krop romeinse sla
1 hele bleekselderij
30 ml. Pura Vitta Noni

Heb je geen (slow-)juicer? Je kunt alle ingrediënten ook in je (krachtige) blender mixen tot een smoothie

Drink genoeg water

W

ater is op zuurstof na de belangrijkste substantie voor de menselijke gezondheid. Water is een universeel oplosmiddel en transportmedium en vormt daarom de basis van alle biologische processen in het menselijk lichaam.

Water is vooral belangrijk voor het spijsverteringstelsel, omdat het bijdraagt aan de constante bevoorrading en export van producten en substanties. Het transport van voedingsstoffen kan alleen plaatsvinden door middel van een oplosmiddel. Water is het belangrijkste transportmedium van voedingsstoffen. Water zorgt ook voor de warmteregulatie in ons lichaam.

Voor mensen is het van levensbelang dat de lichaamstemperatuur op een standaardniveau blijft. Daarom moet men bijvoorbeeld zoveel water drinken als men koorts heeft. Water neemt warmte op en voert het door te zweten af.

Mensen kunnen 30 tot 40 dagen zonder voedsel, maar hooguit 3 dagen zonder water. Dit bewijst wel hoe belangrijk water voor mensen is.

Frisdrank vervangen door water kan diabetes voorkomen. Water drinken in plaats van frisdrank verkleint je risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 met zeven procent.

3



Wat maakt 'NONI' een superfood

Noni is de vrucht van de Morinda Citrofolia, een plant die al ruim 2000 jaar bekend staat om zijn gezonde werking. Noni groeit in vulkanische gebieden wat de meest voedzame bodem is voor planten en bomen. Deze bodem zorgt ervoor dat de voedingswaarde van Noni erg hoog is en er meer dan 160 verschillende voedingsstoffen worden gevonden in Noni.

Wat is noni?

Noni is een vrucht van de Morinda Citrofolia (wetenschappelijk naam). De rijpe Noni vrucht heeft de grootte van een aardappel met een gele kleur. Bij volle rijpheid kleurt de vrucht wit.

De Noni vrucht heeft een bittere smaak en ruikt niet zo aangenaam. Noni wordt in het algemeen gebruikt als een voedingssupplement. U kunt de Noni vrucht ook vinden onder andere namen, zoals: Noni, Nonu, Nono.

De wetenschappelijke naam is: Morinda Citrifolia L. De Noni vrucht komt oorspronkelijk uit Panama, en dan voornamelijk uit de provincies Bocas Del Torro, Cónon en San Blas. Ook buiten Panama is de vrucht te vinden. In het algemeen de Antillen, Azië, Centraal Amerika, Oceanië inclusief Australië. De Noni plant groeit het best in het wild. Noni groeit in het wild, maar wordt voor productie ook commercieel geteeld. Omschrijving van de Noni vrucht De Noni plant groeit het best in het wild en dan vooral langs de kust.

De Noni plant kan een hoogte bereiken van tussen de 3 en 5 meter. De boom geeft het hele jaar door Noni vruchten en de bloem is wit van kleur. De nonivrucht heeft een doorsnee van tussen de 7 en 12 cm en is ovaal van vorm. Het vruchtvlees is bruin en dik.



100% SUPERFOOD

185ml SMOOTHIE

15ml NONI

BESTEL NU 1 LITER NONI VOOR INTRODUCTIE PRIJS €22,95