



Een gezond voedingspatroon voor iedereen op basis van wetenschap

Er bestaat een sterk verband tussen voeding en gezondheid. Obesitas, diabetes type 2, hart-en vaatziekten, kanker, nierziekten, auto-immuunaandoeningen, maag-darmziekten en zelfs psychische aandoeningen en dementie hebben allemaal een link met wat we dagelijks eten. Gezonde voeding kan chronische ziekten juist helpen voorkomen.

We weten uit onderzoek dat een gezond eetpatroon een belangrijke rol kan spelen in de behandeling. Wil je zorgen voor optimaal herstel en vind je het belangrijk om je gezondheid te verbeteren en zo lang mogelijk te behouden, dan heb je met voeding een krachtig instrument in handen.

Door tegenstrijdige berichtgeving en hypes in de media lijkt het soms alsof we nog weinig weten over wat nou gezond is en wat niet. Niets is minder waar. In de voedingswetenschap is er al langere tijd overeenstemming over welke voeding het beste is om zo lang mogelijk gezond te blijven. Mensen die het langst gezond leven, eten onbewerkt – geen pakjes en zakjes dus, en voornamelijk plantaardig. Alle grote patiëntenorganisaties en gezondheidsinstellingen adviseren dan ook een voedingspatroon op basis van onbewerkte producten met zoveel mogelijk groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, zaden en noten.

Hoewel het een grote stap kan zijn, kan het heel veel betekenen voor je gezondheid!
Lees deze informatie voor uitleg over wat optimale voeding is, hoe je het kan
toepassen in je eigen leven en wie jou hierbij kunnen helpen!



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl