

Gezond nu, gezond blijven

gezondnu

Special
edition

Dossier *lekker gezond*

ZO LEKKER IS
GEZOND VERSTAND

- Gevecht in het sauzenschap - Ketchup versus mayonaise
- De 3 gezondste afhaalmaaltijden - Geen pizza of frietje
- Afvallen door te smokkelen (Ja, het kan!)

Inhoud

Gezond eten is meer dan een paar superfoods over je yoghurt strooien, foodblogs op de voet volgen en smoothiebowls op Instagram liken. Gezond eten is je gezond verstand inzetten! Dat betekent: bewust bezig zijn met wat je koopt, kookt en eet.

In deze special edition van Lekker Gezond laten we zien hoe lekker gezond verstand kan zijn. Met de frisse blik op voeding van Ralph Moorman, de drie gezondste afhaalmaaltijden op een rij en een spannend gevecht tussen ketchup en mayo in het sauzenschap. Veel leesplezier!

3 *Je bent meer dan je eet*

5 *Dit zijn de gezondste afhaalmaaltijden*

6 *Wie smokkelt, valt sneller af*

8 *Ketchup versus mayo – wat is gezonder*

10 *De meest gemaakte smoothiefouten*

Je bent meer dan je eet

RALPH MOORMAN OVER GEZONDE VOEDING

Deskundige



Ralph Moorman
Ralph Moorman is
gezondheidscoach &
ingenieur levensmiddel-
entechnologie, schrijver
en docent bij Sonneveld
Opleidingen

Hij is dé expert op het gebied van hormonen en voeding, boegbeeld voor een gezond eetpatroon en schrijver van de bestseller 'De Hormoonfactor'. Maar gezondheidscoach en levensmiddelen-technologie Ralph Moorman is hier nog lang niet over uitgepraat. "Als je alleen onbewerkte voeding zou eten is het bijna onmogelijk om overgewicht te krijgen."

'JE BENT WAT JE EET', WORDT VAAK GEZEGD. BEN JIJ HET HIERMEE EENS?

"Nee, het is veel complexer dan dat. Je bent wat eet, verteert, kunt opnemen, kunt verdragen en kunt uitscheiden. Als één van deze dingen niet goed gaat, wordt je immuunsysteem negatief beïnvloed. Je hebt dan minder energie, omdat je immuunsysteem veel harder moet werken. Wanneer je de voeding eet die bij je past, merk je dat je immuunsysteem beter wordt en je de hele dag hetzelfde energieniveau hebt. Dat is heel fijn. Daarnaast heeft meer dan de helft van de Nederlanders last van een instabiele bloedsuikerspiegel. Je voelt je veel beter als je geen energiedips meer hebt. Deze dips kunnen zelfs depressieve gevoelens veroorzaken."

MET WELKE AANPASSINGEN IN JE EETPATROON KUN JE MORGEN AL WINST BEHALEN?

"Begin met onbewerkt en gevarieerd eten, dat is de basis. Schrap alle bewerkte producten die je bloedsuikerspiegel verstoren uit je eetpatroon en drink geen suikers meer, ook geen vruchtsappen. Deze sappen hebben onterecht een heel gezond imago, terwijl ze alleen maar je bloedsuikerspiegel omhoog jagen. Ook



is het interessant om uit te testen wat minder gluten en zuivel eten voor je doet. Veel mensen zijn zonder dat ze het doorhebben sensitief voor gluten of kunnen niet tegen bestanddelen in zuivel. Daar kom je alleen achter door het uit te proberen.

Laat je wel eerst testen op coeliakie als je lichamelijke klachten hebt die hier mogelijk bij passen. Je kunt coeliakie namelijk niet meer aantonen als je al bezig bent met gluten mijden. Bij coeliakie moet je veel strenger gluten mijden dan bij glutensensitiviteit en zelfs met kruisbesmetting rekening houden”

ALS LEVENSMIDDELENTECNOLOOG WEET JIJ ALLES OVER SLIMME TRUCS DIE IN DE VOEDINGSINDUSTRIE WORDEN TOEGEPAST. WAAR MOETEN WE NIET INTRAPPEN?

“In voedingsmiddelen die opgehemeld worden door één stofje, zoals sinaasappelsap door vitamine C en appelstroop door ijzer. Dit maakt de producten niet meteen gezond. Ik vertel mensen ook graag over de dooreetfactor van voeding. Als levensmiddelentechnoloog heb ik geleerd hoe je combinaties in een product maakt die ervoor zorgen dat je langer blijft dooreten. Je wil dat een product een buffet heeft aan sensaties, anders wordt het saai en stop je met eten. Een stuk zalm is lekker, maar je eet er geen kilo van. Daarom zijn ongebrande noten ook niet zo gevaarlijk, daar heb je al snel genoeg van. Het zakje gaat wél leeg als je daarmee gaat rotzooien. Als je er variaties in aanbrengt, zoals een zachte en zoete rozijn in studentenhaver, gaat de zak in één keer leeg. Ook het knapperige laagje rond een borrelnoot en de kleurverschillen van M&M's zorgen ervoor dat je blijft eten. Als je alleen onbewerkte voeding zou eten is het daarom bijna onmogelijk om overgewicht te krijgen.”

"HET IS BELANGRIJK OM IETS TE VINDEN WAAR JE ONBEWUST BEKWAAM IN WORDT, DAT KOST HET GEEN MOEITE MEER"

WAAROM IS HET VOOR VEEL MENSEN TOCH HEEL LASTIG OM AF TE VALLEN?

“Bij mensen die terugvallen is het belang simpelweg niet groot genoeg. Je moet het graag genoeg willen. De eerste zes weken heb je genoeg discipline, maar daarna wordt het steeds moeilijker. Het is belangrijk om iets te vinden waar je onbewust bekwaam in wordt, dat kost het geen moeite meer. Dit betekent dus een haalbaar patroon dat bij jou past, waarbij discipline niet meer echt nodig is. Pak ook niet klakkeloos een dieetboek uit de boekwinkel, maar houd jezelf een spiegel voor. Bekijk je algehele levensstijl vanuit een helikopter en ga met je grootste saboteurs aan de slag. Anders blijf je bezig met het bestrijden van de symptomen in plaats van de oorzaken.”

LUKT HET JOU ALLE VERLEIDINGEN TE WEERSTAAN?

“Ik heb er gelukkig weinig moeite mee. Natuurlijk loop ik net als iedereen door dezelfde obesogene omgeving vol verleidingen, maar op de één of andere manier is de drang verdwenen na vele jaren gezond leven. Als ik bij mijn ouders ben, vind ik het wel lastiger om verleidingen te weerstaan. Ik weet dat ze een kastje hebben met chocolade en andere lekkere dingen. Het kind in mij komt dan weer naar boven. Dat is een kwetsbaar moment. Het helpt dat ik er niet zo vaak kom en zorg dat ik genoeg gegeten heb van tevoren.”



Dit zijn de **GEZONDSTE** afhaal- maaltijden

*Zo maak je je
afhaalmaaltijd
(iets) gezonder:*

Geen tijd of zin om te koken? Dan is een afhaalmaaltijd wel héél verleidelijk. Maar wat haal of bestel je als je lichaam je meer waard is dan een patatje mayo of een pizza? Lekker Gezond comes to the rescue! Wij zetten de gezondste afhaalmaaltijden voor je op een rij.

1. THAIS

Als je bij een Thais restaurant kunt bestellen of afhalen, is dit de gezondste keus. Laat de currygerechten op basis van kokosroom links liggen, maar kies voor een wokgerecht met zilvervliesrijst, spring rolls van rijstpapier of een salade. Het grote voordeel van Thais eten, is dat je de maaltijd zo zwaar kunt maken als je zelf wilt.

2. CHINEES

Kies niet voor babi pangang, een loempia of koe-lo-yuk, maar mager vlees of vis met noedels en verse groente. Een minder vette hap, wel voedzaam.

3. ITALIAANS

Bij Italiaans denk je misschien direct aan pizza's met te veel zout en pasta's vol kaas en ei. Dat kan anders! Zoek naar een Italiaans afhaalrestaurant die koken met volkorenpasta, verse tomatensaus en groente. Dan heb je je gezonde Italiaan te pakken!

- **Ben je op het station en is er alleen een supermarkt in de buurt?** Kies dan voor een kant-en-klare salade, maar wees zuinig met de dressing.
- **Een frietje met mayo krijgt een gezonde upgrade door de groente die je erbij serveert.** Terwijl de één bij de snackbar wacht, tovert de ander snel een salade op tafel.
- **Wie iets meer geduld én tijd heeft, kan altijd een groente-pizza-bodem beleggen.**
- **Bij sommige afhaalrestaurants zijn de porties zo groot, dat je er makkelijk nog een dag van kunt eten.** Overeet je niet, maar bewaar de helft (of een kwart) voor de volgende dag.
- **Falafel, ja die populaire kikker-erwtballetjes, is een verstandige keus als je voor een shoarmazaak staat.** Kies voor minder saus, extra groente en laat het shoarmabrood-je achterwege.

Wie smokkelt, valt sneller af



Wie op dieet is, moet smokkelen. Dan val je namelijk meer af. Echt waar! Dus eet niet de hele week salades, kies ook voor iets lekkers. Een brownie, een hamburger of zelfs een kaasplankje. Als je maar smokkelt met iets waar jij echt van geniet. gezondNU legt je uit hoe dat zit.

Het idee om elke dag iets te eten dat lekker is, maar waarvan je weet dat het niet per se superslank is, is gebaseerd op de 80/20-regel. De regel gaat uit van het feit dat geen mens constant perfect kan zijn, het goed is om de teugels soms wat laten vieren. Door de 80/20-regel houd je gezond eten makkelijker vol en kun je je beter aan je afslankplan houden. Het is een soort beloning en motivatie tegelijkertijd.

DAAROM WERKT SMOKKELEN

Honderd procent gezond eten lukt een enkeling. Constant op dieet lukt niemand. Vroeg of laat gaat iedereen een keer voor de bijl. Er gebeurt iets verdrietigs, juist iets feestelijks of er is een sociale situatie die vereist dat je chocolade, ijs of gebak 'moet' eten. Daar kan geen ijzeren discipline tegenop. De persoon die denkt 'deze dag is toch mislukt', zal echter niet één gebakje eten maar zal drie. En ook nog chips. En zich driedubbel schuldig voelen. Maar de mensen die van zichzelf mogen smokkelen en zichzelf dat gebakje echt gunnen en ervan genieten, kunnen het makkelijk bij dat ene gebakje houden. ➤

SLANK IS NIET ALTIJD OP DIEET

Volgens de laatste inzichten is slanker worden dus geen kwestie van alles of niks. Door jezelf iets te gunnen waarvan je onwijs geniet, is het makkelijker de kracht te vinden om vervolgens weer helemaal te gaan voor het doel dat je voor ogen hebt. Je voedt als het ware je slanke lijn! Het is dus beter om tachtig procent van de week te gaan voor gezonde voedingsmiddelen als groentes, volkoren graanproducten, fruit en noten. Dan blijft er nog 20 procent van de week over die je kunt vullen met de dingen die jij echt lekker vindt.

"VOLGENS DE LAATSTE INZICHTEN
IS SLANKER WORDEN DUS GEEN KWESTIE
VAN ALLES OF NIKS"



Smokkelen tijdens je dieet

Smokkelen tijdens een dieet, dat klinkt geweldig! Vooral omdat we dat allemaal maar al te graag doen als we op dieet zijn. Maar het addertje onder het gras is natuurlijk wel dat je doorslaat, al je gezonde gedrag voor niks is geweest en je je alsnog schuldig voelt. Daarom hier een aantal smokkeltips.

1. Waarmee mag je smokkelen?

Iedereen heeft snacks waarvan je zeker weet dat je het nooit bij één of een schaalte kunt laten. Je blijft ervan dooreten. Maak deze snacks geen onderdeel van je smokkelmaaltijd! Dit snoep of deze snacks kunnen een dagelijkse of wekelijkse obsessie worden. En dat is geen gezonde benadering van je 'cheatmeal'.

2. Wanneer ga je smokkelen?

Bedenk van te voren welke maaltijd je mag smokkelen. Het is niet de bedoeling dat je het boekje te buiten gaat en vervolgens zegt dat dit je cheatmeal was. Veel mensen plannen hun smokkelmaaltijd in het weekend of in de avonden, omdat dit de momenten zijn waarop ze feestjes hebben of bijvoorbeeld uit eten gaan.

3. Geniet van je smokkelpartij!

Als je gaat voor de smokkelmaaltijd, geniet er dan vol van. Neem uitgebreid de tijd en proef desnoods met je ogen dicht. Als je echt geniet, zul je minder snel opnieuw zin hebben in een ongezonde verleiding. Dus niet tijdens het tv-kijken een zak chips gedachte-loos naar binnenwerken of een glas wijn in een keer achteroverslaan, maar proeven!

4. Terug naar je afvalplan

En als je de beloning hebt gehad, is het belangrijk weer terug te gaan naar de basis. Doe wat jouw helpt om gemotiveerd te zijn, bedenk wat je doelen zijn en ga er voor.



Ketchup vs mayo

WAT IS GEZONDER?

Waar een frietje is, staat mayonaise en ketchup op tafel. Het zijn de klassiekers in het sauzenschap en de smaakmakers bij iedere vette hap. Alleen wat is de gezondste, goedkoopste en duurzaamste keus: ketchup of mayonaise? De sauzen gaan de gezonde strijd met elkaar aan. Welke saus wint?

Wie opgegroeid is met vrijdag (of zaterdag) patatdag, herinnert zich nog wel een tafel vol sauzen. Van ketchup tot curry, ieder heeft een eigen favoriet. Toch staan ketchup en mayonaise al jaren alleen aan de sauzentop. Gemiddeld eten we maar liefst 2,4 liter mayonaise per persoon per jaar. Overal ter wereld is deze vette saus populair. In Japan wordt het zelfs bij pizza gegeten. In een jaar eten we ook flink veel ketchup: gemiddeld 1,25 liter per persoon. Zelfs in ruimteschepen staat deze saus op het menu, het is namelijk door NASA goedgekeurd voor gebruik in de ruimte. Weetjes genoeg, maar welke saus is het gezondst, duurzaamst en goedkoopst?

WAT IS GOEDKOPER?

Het sauzenschap in de supermarkt puilt bijna uit. Mayonaise in een tube, in een pot, ambachtelijk, Belgisch, light of met yoghurt. Voor ketchup geldt hetzelfde: met minder suiker,

biologisch of met extra pit. Voor deze test kiezen we voor de normale ketchup en mayonaise in de supermarkt. Bij Albert Heijn koop je een liter (!!) ketchup van het huismerk al voor € 1,70, bij Jumbo is dit zelfs nóg goedkoper: € 1,49 voor een liter. Mayonaise is iets duurder: € 2,08 voor een liter van het huismerk, bij Jumbo betaal je ook rond de € 2,- voor een liter. ➤

Winnaar:

Je kunt je frietje gerust in een flinke klodder mayo of ketchup dippen, want deze sauzen zijn niet duur. Een fles ketchup is wel net iets goedkoper.

WAT ZEGT DE GEZONDE MEETLAT?

Niemand eet ketchup of mayonaise om iets gezonds aan de maaltijd toe te voegen.

Toch vragen we ons af: welke saus scoort het beste op de gezonde meetlat? We vergelijken 15 milliliter, dit is ongeveer één eetlepel:

- **Calorieën:** 15 calorieën in een klodder ketchup en 99 calorieën in een klodder mayonaise
- **Vet:** er zit geen vet in ketchup, in mayonaise zit 10,5 gram vet
- **Suiker:** 3,6 gram in ketchup, 0,5 gram in mayonaise

Winnaar:

Ketchup en mayonaise vergelijken is lastig.

Mayonaise is overduidelijk een veel vetter product, met veel meer calorieën. Maar in ketchup zit weer veel meer suiker. 'Er zit tomaat in, dus het is gezond', gaat in dit geval niet op. Een gemiddeld suikerklontje weegt 3,5 gram, in een eetlepel ketchup zit dus één suikerklontje. Vaak staat vet in het verdomhoekje, maar de onderzoeken van de laatste jaren wijzen juist op het feit dat suiker een stille sloper is van allerlei lichaamsprocessen. Daarom kiest Lekker Gezond mayo als winnaar.

WAT IS DUURZAMER?

Voor wie plantaardig eet, is de keus niet lastig. Ketchup bestaat namelijk uit een mix van tomatenpuree, azijn en specerijen. Er komt (meestal) geen dierlijk product aan te pas. Voor het maken van mayonaise is ei nodig, al vind je in de supermarkt nu ook een plantaardige variant. Alleen waar komen de tomaten uit de ketchup vandaan? Vaak uit Spanje en Portugal. Deze vitaminebommen, of het puree daarvan, komen meestal per vrachtwagen naar Nederland.

Winnaar:

Gelijkspel. Voor het antwoord op deze vraag staan dierenwelzijn en het milieu tegenover elkaar. Wat je het belangrijkste vindt, is heel persoonlijk. Overweeg om de biologische variant van deze sauzen te kopen, kies voor plantaardige mayonaise of koop eerlijke ketchup van 'The Ketchup Project'.

Wie is de winnaar: ketchup of mayonaise?

Gelijkspel. Ketchup is (iets) goedkoper dan mayonaise, qua duurzaamheid loopt het gelijk op en als we kijken naar de gezonde meetlat is het een lastig verhaal: een vette saus tegenover een suikerrijke saus. Daarom zeggen wij van Lekker Gezond: wissel de sauzen af, gebruik het met mate en geniet van je frietje mét.





Gek op smoothies?

DEZE FOUTEN MAAK JE BIJ HET BLENDEN

Smoothies zijn overal. Niet zo gek, want ze zijn gezond, lekker en makkelijk te maken. En toch gaat er vaak iets mis. We maken ze namelijk helemaal verkeerd. Nou ja, deels dan. Ja, ook jij maakt vast één van deze fouten. We zetten ze voor je op een rijtje, zodat je voortaan alleen maar smoothies maakt waar je 'u' tegen zegt.

Smoothies maken is helemaal niet ingewikkeld, maar het is wel slim om even na te denken wat je allemaal in die blender gooit. En wat niet...

FOUT 1: IN ONZE SMOOTHIES ZIT GEEN VET

Smoothies bestaan vaak uit fruit en die bevatten ... juist, suiker. Drink je de smoothie langzaam, dan zal je er niet zoveel van merken. Maar als die smoothie ontzettend lekker is, heb je geen zin om kleine nipjes te nemen. De oplossing: voeg vet toe tijdens het blenden. Dat kan (olijf)olie zijn, maar ook een vetrijk product zoals avocado. Vet zorgt voor een verzadigd gevoel en helpt je lichaam om de vitamines op te nemen. Ook zorgt het ervoor dat suikers geleidelijker door het lichaam worden gevoerd. Probeer natuurlijk wel alsnog te vermijden dat je de smoothie in één keer naar achteren giet. ➤

FOUT 2: ONZE SMOOTHIES ZIJN TE SNEL

Een smoothie maken in drie seconden? Als je dat lukt, gaat er iets mis. Smoothies zijn snel gemaakt, maar zo snel... Neem de tijd om het allemaal goed te laten mengen, zodat je geen brokken hebt in je sapje.

FOUT 3: VEEL SMOOTHIES ZIJN TE DUN

Een smoothie klok je niet snel weg! Want hij is dik en lobbijg! Geef smoothies deze body door perzik, abrikoos, mango of banaan toe te voegen. Die maken het heerlijk romig.

FOUT 4: EEN SMOOTHIE IS GEEN AFVALBAK

Banaan, appel, mango, chiazaad, spinazie, kwark, avocado – het kan allemaal in je smoothie. Denk je ... Nee, het is allemaal lekker en gezond, maar het kan ook te veel worden. Houd de smaak simpel en smaakvol!

FOUT 5: IN SMOOTHIES ZIT WATER

Je smoothie moet natuurlijk drinkbaar blijven en dat is soms lastig als je er veel veel fruit en groente instopt. Vaak doe je er wat water bij om het te verdunnen. Logisch, maar overdrijf het niet. Voeg niet te veel water toe, want dat is zonde van de smaak. Ook worden vetten en olieën dan moeilijker opgenomen in het drankje. En ook geen ijsblokjes, want die hebben hetzelfde effect.

FOUT 6: TE WEINIG VOEDINGSSTOFFEN

Weinig mensen die proteïnen en vezels door hun smoothie doen. Zonde. Als je deze stoffen toevoegt, blijf je namelijk langer verzadigd. Pak een handje noten, zaden, (blad)groenten en gooi het erbij. ➤



“Door tijdelijk te stoppen met eten, zet je je innerlijke arts aan”

Wie:

Gwendala Gosliga (38), wil laten zien dat een schone leefstijl simpel is, geeft tips en trucs onder de naam **Miss Detox.**
www.missdetox.nl



Smoothies, sappen, soepen, sporten en smeren. Volgens Gwendala zijn dat de ingrediënten voor een schoon leven. Als 'Miss Detox' wil ze mensen helpen om goed voor zichzelf te zorgen.

“Als kind was ik een moeilijke eter en leefde ik op knakworsten en witte boterhammen met chocopasta. Toen ik op mijn twintigste in een spa ging werken, veranderde dat. Ik kwam steeds meer te weten over voeding en dacht: verhip, toch best interessant. Dat voeding als medicijn kan dienen, was voor mij een openbaring. Als ik als puber had geweten dat mijn pukkeltjes zouden verdwijnen door de juiste voeding, dan had ik best met mijn neus dicht spinazie willen eten.”

INNERLIJKE ARTS

“Ik heb me in allerlei voedingsstromingen verdiept om uiteindelijk terug te komen bij de basis. Het gaat niet om het weglaten van voedingsmiddelen, maar om het versimpelen van je eetgewoonten. In tegenstelling tot vroeger eten we de hele dag door. Ons lichaam is daardoor continu bezig met verteren. Door tijdelijk te stoppen met eten, zet je je innerlijke arts aan. De energie die normaal naar je spijsvertering gaat, kan je lichaam gebruiken om dingen op te lossen. Mijn eerste detoxkuur vond

ik heel spannend. Gelukkig ging het boven verwachting goed. Na een paar dagen kreeg ik ontzettend veel energie en een heel opgeruimd hoofd. Sindsdien doe ik het twee keer per jaar.” “Als orthomoleculair therapeut kom ik veel mensen tegen die te weinig groente en fruit eten. Op een gegeven moment ben ik groene smoothies gaan voorschrijven, omdat het een makkelijke manier is om voldoende vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Al snel ging er zo veel tijd zitten in het bedenken van recepten dat ik dacht: hier moet ik iets mee doen. Ik heb toen onder de naam Miss Detox een facebookpagina en blog opgezet om mijn recepten te delen. Momenteel ben ik bezig met een concept waarin alle aspecten van het reinigen van het lichaam terugkomen. Je kunt wel gezond eten, maar als je niet beweegt of verkeerde producten op je lichaam smeert, zorgt dat alsnog voor toxines en afvalstoffen.”

**"TOT MIJN ACHTTIENDE LEEFDE
IK OP WITTE BOTERHAMMEN
MET CHOCOPASTA"**

SUIKERAANVALLEN

“Ik wil laten zien dat een schoon leven heel simpel kan zijn. Je hoeft echt niet uren in de keuken te staan of elke dag naar de sportschool. Wel kost het tijd om je patronen te doorbreken. Zelf had ik in het begin enorm last van suikeraanvallen; dan at ik een hele snoeppot leeg of drukte ik een chocoladereep achterover. Inmiddels heb ik een goede balans gevonden. Natuurlijk gaat het nog weleens mis. Dan ben ik moe of gestrest en beland ik met een reep chocola op de bank. Vroeger was ik dan heel boos op mezelf. Tegenwoordig denk ik: ik heb ervan genoten, morgen ga ik er weer voor.”



gezondnu

voor maar € 7,50 per kwartaal!

Meer dan
40%
korting

Maak heel voordelig kennis met een jaar-abonnement op gezondNU. Ontvang elk kwartaal drie nummers van gezondNU en stap het eerste jaar in voor maar **€ 7,50* per kwartaal**. Zo betaalt u nooit teveel!

* Abonnement wordt automatisch verlengd, na één jaar betaal je € 13,45 per kwartaal. Het abonnement is na het instapjaar per 3 maanden opzegbaar.



Abonneren? Ga naar gezondnu.nl/abonnement

gezond**nu**

Deze Lekker Gezond special edition is gemaakt
door de redactie van Lekker Gezond.

Teksten:

Lian van Doorn, Malou Godet, Shirah Ipenburg

Hoofdredactie:

José Leeuwenkamp

Vormgeving:

MixCom Design, Zwolle

© MixCom Media Group 2017

Dit dossier is een uitgave van uitgeverij Mix Media (MixCom Media Group b.v.), Postbus 7032, 8007 HA Zwolle. Hoewel aan deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, is Mix Media niet verantwoordelijk voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden en/of onvolledigheden. We raden u aan altijd een arts te raadplegen als u gezondheidsklachten hebt.

Mix Media is niet verantwoordelijk voor de inhoud van websites van derden die in de uitgave staan van gezondNU.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Mix Media BV is onderdeel van MixCom Media Group BV.