



SAMEN FIT

PERSONAL TRAINING

Mircronutriënten



Micronutriënten

Bestaan uit:

- Vitamines
- Mineralen
- Spoorelementen

We hebben maar kleine hoeveelheden per dag nodig en micronutriënten bevatten geen calorieën.

Functies:

- energieproductie
- hormoonbalans
- hersenfunctie
- immuunsysteem
- spier- en zenuwgeleiding
- stressregulatie
- slaapkwaliteit

Bij tekorten:

- werkt de mitochondriale energieproductie slechter
- stijgt stresshormoon cortisol
- daalt herstelcapaciteit
- raakt het zenuwstelsel overprikkeld

👉 Vermoeidheid is vaak geen calorieprobleem, maar een micronutriëntenprobleem.

Als je te weinig micronutriënten binnenkrijgt:

- blijft je lichaam 'zoeken' naar eten
- krijg je meer trek, vooral 's avonds
- ontstaan cravings naar snelle koolhydraten en vetten

**Niet omdat je zwak bent,
maar omdat je lichaam tekorten wil oplossen.**



Bronnen

Eet zoveel mogelijke verschillende groentes om veel verschillende micronutriënten binnen te krijgen.

Onbewerkte voeding

(groenten, fruit, noten, zaden, eieren, vis, vlees)
= veel micronutriënten per calorie.

Bewerkte voeding

= veel calorieën, weinig micronutriënten.

En daar ontstaat die eeuwige honger.

Lust je weinig groentes?

Kijk dan naar de groentes die je wel lust