



# Stressvermindering & Voeding

Voeding speelt een rol bij het omgaan met stress. Dit is echter slechts één aspect is van een gezonde levensstijl. Het kan niet alleen stress verminderen, maar het draagt bij aan algemene geestelijke gezondheid en welzijn.

Enkele voedingsmiddelen en voedingstips die kunnen helpen stress te verminderen:



## Omega-3-vetzuren

Reguleert de stresshormonen en bevordert de gezondheid van de hersenen.

Vette vis (zalm, makreel, sardines)

Lijnzaad, Chiazaad, Walnoten

## Magnesium

Speelt een rol bij het reguleren van stressreacties in het lichaam.

Noten (amandelen, cashewnoten)

Zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten)

Spinazie, Avocado

## Vitamine C

Helpt bij het verminderen van de hoeveelheid stresshormonen in het bloed.

Citrusvruchten (sinaasappels, citroenen)

Aardbeien, Paprika, Broccoli

## Complexe koolhydraten

Bevordert de afgifte van serotonine, een neurotransmitter die humeur en ontspanning reguleert.

Volkoren granen (quinoa, haver, volkorenbrood)

Zoete aardappelen, Linzen

## Tryptofaan

Een aminozuur dat de productie van serotonine bevordert, wat helpt bij stress reguleren.

Kalkoen, Kip, Noten, Bananen

## Aminozuur L-theanine

Bevordert ontspanning zonder slaperigheid.

Groene thee

## Probiotica

Ondersteunt een gezonde darmflora, wat bijdraagt aan een gezond stressniveau.

Yoghurt, Gefermenteerde voedingsmiddelen (zuurkool, kimchi, kombucha)



Besef dat geen enkel voedingsmiddel of dieet een wondermiddel is voor stress. Een gebalanceerd dieet, voldoende hydratatie, regelmatige lichaamsbeweging en voldoende slaap zijn essentiële onderdelen van een gezonde levensstijl. Als stress aanhoudt of ernstig is, is het raadzaam om professionele hulp te zoeken bij een gezondheidsprofessional of therapeut.

Tip: Overweeg om gebruik te maken van voedings-supplementen.



**FITNESS FUSION**

Together in Shape