



Valentijnsdag.....

Valentijnsdag is een dag waarop geliefden elkaar extra aandacht geven met cadeautjes, bloemen of kaarten.

Valentijnsdag wordt gevierd op 14 februari. Valentijnsdag valt samen met de feestdag van twee Christelijke martelaren met de naam Valentinus. De gewoonten die met de dag in verband staan hebben echter niets te maken met het leven van deze heiligen.

In Nederland is Valentijnsdag een groot commercieel succes geworden. Overal in de winkels zien we kaarten met rode hartjes en rode bloemen. Chocola en snoep in overvloed, in de vorm van een hart en in rode folie verpakt.

En hier wil ik mijn hart even luchten.



Het blijkt nu dat suiker en koolhydraten de grootste boosdoeners zijn als we het hebben over hart- en vaatziekte.

Uit onderzoek is gebleken (meer dan 80 studies) dat suiker, niet vet (wel moeten we onderscheid maken tussen de goede en de slechte vetten) een grote bijdrage levert aan hart- en vaatziekte.

Like ons op



Liefdevolle tips voor een Gezond Hart



Minder:

- Suiker
- Koolhydraten
- Verpakte producten
- Zitten

Meer:

- Gezonde vetten:
 - Vette vis
 - Noten
 - Zaden
 - Avocado
- Groente
- Fruit
- In beweging

Ik wens iedereen een fijne maar vooral Gezonde Valentijnsdag.

Tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor