

Fit en vitaal ouder worden. Dat willen we allemaal. Het is geen geheim dat ons lichaam verandert naarmate we ouder worden. Daarom is het belangrijk om goed voor onszelf te blijven zorgen, vooral als het gaat om voeding en beweging. Want als u zich vitaal en energiek voelt, dan kunt u blijven doen waar u van houdt!

Veranderingen in het lichaam

Een van de belangrijkste aspecten van gezond ouder worden is het begrijpen van de veranderingen die ons lichaam ondergaat. Met het verstrijken van de jaren neemt ons spiermassa, spierkracht en botweefsel af. Dit kan u merken doordat u eerder vermoeid bent tijdens het traplopen. Door een verminderde energiebehoefte verbruikt ons lichaam minder energie en de eetlust neemt veelal af. Dit kan tot gevolg hebben dat u niet voldoende goede voedingsstoffen binnenkrijgt. Het is juist belangrijk om in deze fase volwaardig en gezond te eten met voldoende aandacht voor eiwit, vitamines en mineralen.

Valpartijen

Valpartijen zijn helaas een veelvoorkomend probleem naarmate we ouder worden. En kunnen een grote impact hebben op onze gezondheid en onafhankelijkheid. Door middel van goede voeding en bewuste keuzes kunnen we samen werken aan het verminderen van het risico op vallen en het herstelproces bevorderen. Lees hier hoe Vers aan Tafel u hierbij kan ondersteunen.

Belang spierkracht/ goede spieren.

- **Stabiliteit en balans:** Sterke spieren helpen bij een goede lichaamshouding en stabiliteit. Essentieel om evenwicht te bewaren en valpartijen te voorkomen. Spieren rondom de heupen, knieën en enkels spelen een bijzonder belangrijke rol bij het handhaven van een stabiele basis.
- **Reactievermogen:** Spierkracht stelt ons in staat om snel te reageren op veranderingen in ons evenwicht of om onverwachte situaties te corrigeren. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer we struikelen of uitglijden, waarbij sterke spieren ons helpen om ons evenwicht te herstellen en een val te voorkomen.
- **Bescherming van gewrichten:** Sterke spieren helpen bij het ondersteunen van gewrichten, waardoor ze beter beschermd zijn tegen letsel bij een val. Dit geldt met name voor de knieën, heupen en enkels, waar spierkracht kan helpen om de impact van een val te absorberen en de kans op letsel te verminderen.
- **Vertrouwen en mobiliteit:** Met sterke spieren voelen mensen zich over het algemeen zelfverzekerder in hun mobiliteit en activiteiten, waardoor ze minder vatbaar zijn voor valangst. Dit kan leiden tot een actievere levensstijl, wat op zijn beurt de algehele gezondheid en het welzijn bevordert.

Kortom, het opbouwen en onderhouden van spierkracht is een belangrijk onderdeel van valpreventie, omdat het helpt om de stabiliteit, reactievermogen, gewrichtsbescherming en het vertrouwen in mobiliteit te verbeteren.

Bij Vers aan Tafel is onze missie niet alleen gericht op het voorkomen van valincidenten. We zijn er ook voor u als u onverhoopt toch een val meemaakt en aan het herstellen bent, of als u andere lichamelijke klachten heeft waarbij hulp met uw maaltijden welkom is.

- **Eiwitverrijkt en eiwitrijk:** Eiwitten zijn de bouwstenen van spieren. Als u voldoende eiwit eet, kunt u de spiermassa behouden en zelfs uw spieren versterken. Vers aan Tafel heeft een tiental eiwitverrijkte tussendoortjes die u naast de maaltijden kunt gebruiken, zoals; muffins, cake, lekkere sapjes en zelfs ijsjes. Deze tussendoortjes zijn niet alleen heel lekker, ze leveren u ook veel eiwitten in een kleine portie. Daarnaast hebben zij ruim twintig verschillende eiwitrijke kleine maaltijden à 350 – 400 gram die worden aangeduid met het “eiwitrijk” symbooltje op hun website en brochure.
- **Gemak:** ervaar het gemak van de service van Vers aan Tafel, zodat u zich kunt concentreren op uw herstel zonder u zorgen te maken over koken. U hoeft uit gemak niet meer te grijpen naar een broodmaaltijd, want met Vers aan Tafel heeft u altijd verse en gezonde maaltijd in uw vriezer liggen.
- **Gratis thuisbezorgd:** geen gedoe met boodschappen doen. De maaltijden worden door ons vaste bezorgteam thuisbezorgd. Indien gewenst, zelfs tot in de vriezer.
- **Dieetmaaltijden:** Vers aan Tafel heeft ook een assortiment aan dieetmaaltijden, zoals zoutarme- en gemalen maaltijden. En ook een assortiment met kleine maaltijden om aan uw individuele behoeften te voldoen.

Meer informatie of bestellen?

Kijk op www.versaantafel.nl/careynplus of bel met de klantenservice van Vers aan Tafel via 085 401 64 44 (ma-vr 08.00 - 17.00 uur). Houd uw CareynKaart nummer bij de hand voor de korting.

Ontdek het gemak van Vers aan Tafel Maaltijdservice

- ✓ Keuze uit meer dan 170 maaltijden
- ✓ Wekelijks gratis thuisbezorgd door ons eigen bezorgteam
- ✓ CareynPlus leden ontvangen 13% korting op de maaltijden
- ✓ Geen periodieke afnameverplichting
- ✓ Minimale bestelhoeveelheid van zes maaltijden
- ✓ Ook kleine maaltijden en eiwitverrijkte tussendoortjes
- ✓ Ambachtelijk bereid, zonder onnodige toevoegingen