



VitaBrothers
Jouw Gids voor een Vitaal Leven

Minder Koffie,
Meer Energie

Inleiding

Een lekker bakje koffie, wij houden ervan.

Voorals die eerste in de ochtend geeft een lekkere kickstart aan je dag.

Gedurende de ochtend betrappen we onszelf erop dat we alweer naar het apparaat lopen. Voor nóg een lekker shotje energie.

Hoe kan het dat koffie maar zo'n korte energieboost geeft?

Kan dat ook anders?

Geen paniek, we gaan je niet overhalen om helemaal geen koffie meer te drinken.

In dit e-book ontdek je hoe je je energie gedurende de dag stabiel houdt.

- Met verrassende oppeppers voor een langer energiek gevoel
- Makkelijk toepasbaar voor elk moment van de dag
- En ook hoe je je bakje koffie slim inzet.

We delen onze 5 favoriete, natuurlijke energieboosters met jou.

Begin er vandaag mee.

Jij bent 'in charge' als het over je energieniveau gaat!

Energieke groet,

Frank & Peter van den Hoven

De VitaBrothers.

Over de VitaBrothers

Wij zijn Peter en Frank van den Hoven, beter bekend als de VitaBrothers.

Onze missie is om jou vitaler te maken en daardoor gelukkig oud te laten worden.

Hoe? Door jou te inspireren om zelf de regie te nemen over je vitaliteit. Activeer jouw zelfhelende vermogen: de sleutel tot een vitaal leven. Door middel van onze producten en gepersonaliseerde coaching hebben we al vele mensen geholpen om hun energie te verhogen en hun gezondheid te verbeteren. Nu is het jouw beurt! Wij helpen je weer aan het roer te staan en een zelfverzekerder, actiever en gelukkiger mens te worden.

Wat zit er in je bakje koffie?

In een vers gezet kopje zwarte koffie zit meer dan je denkt. Jouw dampende kop bevat stoffen die goed zijn voor je gezondheid. Maar zoals met alles: er zijn ook stoffen die je liever niet teveel tot je wil nemen.

Gezondheidsbevorderende stoffen in koffie

1. Antioxidanten: Koffie bevat veel antioxidanten* zoals polyfenolen en chlorogeenzuur. Deze antioxidanten helpen bij het bestrijden van vrije radicalen. En kunnen zo chronische ziekten zoals kanker en hartziekten helpen voorkomen.
2. Cafeïne: Verbetert de alertheid en cognitieve functie, kan de stofwisseling verhogen en vetverbranding bevorderen.
3. Magnesium en kalium: Essentieel voor de gezondheid van spieren en zenuwen, en helpt bij het reguleren van de bloeddruk.
4. Niacine (vitamine B3): Wordt gevormd tijdens het roosteren en ondersteunt de energieproductie en het cholesterolmetabolisme.

Minder gezonde stoffen in koffie

1. Cafestol en Kahweol: Deze organische stoffen zijn vooral aanwezig in ongefilterde koffie. Zij kunnen het LDL-cholesterolgehalte verhogen, wat kan bijdragen aan hart- en vaatziekten.
2. Cafeïne: Hoewel het voordelen heeft, kan overmatige consumptie leiden tot slapeloosheid, angst, verhoogde hartslag en hoge bloeddruk.
3. Acrylamide: Een potentieel kankerverwekkende stof die ontstaat tijdens het branden van koffiebonen. Hoge blootstelling kan schadelijk zijn, hoewel de niveaus in koffie doorgaans laag zijn.

*Antioxidanten beschermen je tegen schade veroorzaakt door vrije radicalen: agressieve moleculen die kunnen leiden tot veroudering en ziekten.

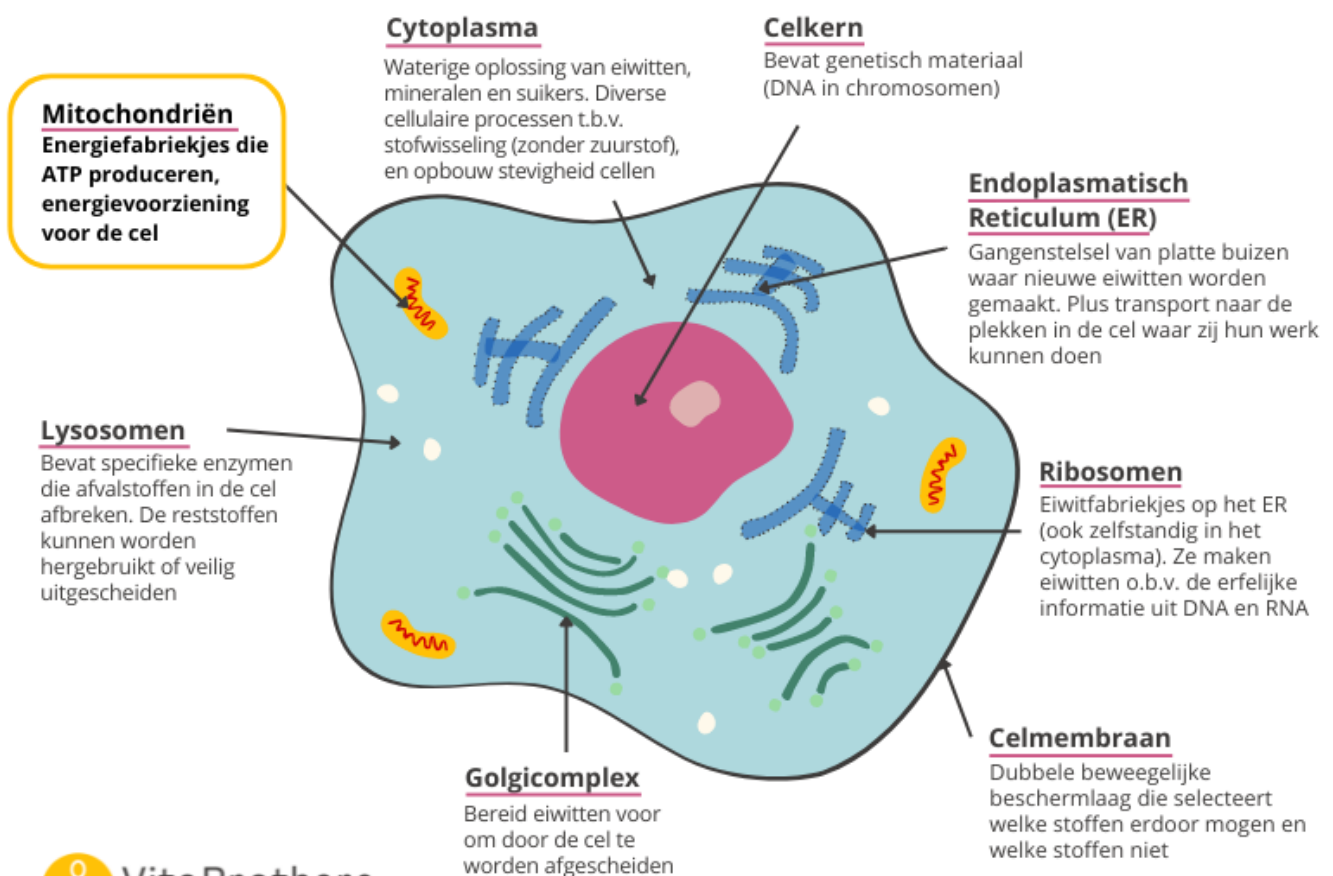
Waar komt energie vandaan?

Je kent het vast: wakker worden na een slechte nacht, direct gevolgd door het gevoel met 1-0 achter te staan. Grote kans dat je het gebrek aan energie probeert te compenseren met een kop koffie (of twee). Maar je ontdekt al snel dat het je niet langdurig oppept.

Hoe je je energie en alertheid ervaart is subjectief. En afhankelijk van factoren zoals individuele gevoeligheid, metabolisme (stofwisseling) en je algehele gezondheid.

En niet alle energiebronnen bieden een langdurige boost, hoeveel koppen koffie je ook achterover slaat. Tijd om slimmer te investeren in energiebronnen die naast directe verlichting, ook langdurige energie bieden.

Om te begrijpen waar energie vandaan komt, is het handig om te weten hoe het ontstaat.



Bijna alle cellen van je lichaam bevatten kleine energiefabriekjes die de naam mitochondriën dragen. Zij zijn voortdurend aan het werk om ervoor te zorgen dat elk orgaan in je lichaam voldoende energie heeft om zijn taken uit te voeren.

Je meeste lichaamscellen bevatten 500 tot 2.000 van die mitochondriën. Ze zijn te vinden in organen die veel energie nodig hebben. Bijvoorbeeld in je hersenen, hart en skeletspieren.

Om energie te maken hebben je mitochondriën glucose (uit zetmeel, suikers en andere koolhydraten) en vetzuren (uit bijvoorbeeld vette vis en walnoten) nodig. Deze essentiële voedingsstoffen worden via de spijsvertering en het bloed aangeleverd.

Samen met zuurstof (via de ademhaling), maken mitochondriën energie om optimaal te kunnen functioneren.

Dankzij de energie die mitochondriën maken trek je bijvoorbeeld zonder moeite dat sprintje naar de winkel, omdat er niks lekkers in huis is voor de visite. Of neem je bij een stampvolle lift op het werk zonder te puffen de trap.

Kort gezegd: gezonde mitochondriën in grote getale houden je in leven en actief. Daar wil je dus goed voor zorgen. Jij blij, want je hebt zelf de macht om die energiefabrieken goed te laten draaien.

Hoe je leeft is namelijk van grote invloed; je hebt zelf de regie. Ben je lief voor je mitochondriën, dan optimaliseer je direct je gezondheid en welzijn.

Een laptop of telefoon met weinig stroom werkt niet optimaal. Of in ieder geval niet lang. Want om goed te functioneren, hebben apparaten energie nodig. Klinkt logisch, toch? Hetzelfde geldt voor jouw eigen 'apparaat' dat geregeld nieuwe energie nodig heeft.

Waarmee laad jij je energiefabriekjes op?
En wat doet koffie in je lichaam?

Koffie als brandstof voor energie: goed idee?

Terug naar je geliefde koffie. Een drankje met weinig calorieën - indien er niets aan is toegevoegd - en toch vol 'energie'. Dat klinkt als een goede brandstof zou je zeggen. Maar is het dat ook echt?

Helaas. Ieder mens, gezond of niet, kan last krijgen van energiedips en slaapproblemen door koffie. Als je koffie drinkt, gebeurt er duidelijk iets in je lijf. Maar wat?

Wat doet koffie in je lichaam?

Misschien herken je het: een opgejaagd gevoel na het drinken van koffie. Deze bijwerking ontstaat door de cafeïne in de koffie. Cafeïne activeert het mechanisme dat je voorbereidt op actie (het sympathische zenuwstelsel).

Om te weten hoe dat werkt, is het handig om een paar dingen te weten over wat koffie in je lichaam doet:

- Cafeïne wordt binnen de 3 à 4 minuten opgenomen in je bloed.
- Cafeïne blokkeert adenosine receptoren, waardoor adenosine zijn rustgevende werking niet kan uitoefenen.
- Het stresshormoon adrenaline wordt aangemaakt waardoor je hartslag sneller gaat kloppen en voor verhoogde alertheid zorgt.
- De adrenaline activeert de afgifte van dopamine (een neurotransmitter), dat stimuleert je hersenen. Je voelt je gelukkiger.
- Ongeveer 2 uur na het drinken van de koffie is het effect van cafeïne het grootst (later wanneer je koffie met melk en suiker drinkt) en kan wel tot 5 uur of zelfs nog uren langer in je bloedbaan circuleren.

- De slaperigheid vermindert, je voelt je minder moe en je concentratie neemt toe.

Sommige mensen gaan niet lekker op (veel) cafeïne. Ze worden er alles behalve blij van. Denk aan rusteloosheid, beven, duizeligheid, suizende oren en hartkloppingen. Zij kunnen koffie beter helemaal laten staan.

Vergelijk het verwerken van cafeïne met een geldlening. Het lijkt alsof je meer te besteden hebt, maar uiteindelijk moet je de lening terugbetalen. Dit doe je met een pittige rente, wat in het geval van koffiedrinken een energiedip is.

Een zwart bakje koffie bevat geen wezenlijke energiebronnen zoals glucose of vetzuren. Daarom kunnen je energiefabriekjes, je mitochondriën, geen energie uit zwarte koffie produceren.

Koffie geeft dus niet echt extra energie: het zorgt voor een tijdelijke oppepper, gevolgd door een energiedip.

Misschien is dit niet helemaal wat je hoopte te lezen. Maar als je koffie enkel en alleen drinkt om meer energie te krijgen, dan weet je nu dat je dat extra bakkie voortaan kan laten staan.

Moet je koffie niet helemaal verbannen?

Nergens voor nodig. Met mate blijven drinken, vinden wij. Koffie drinken is een mooi ritueel dat ook een sociale functie heeft. Dus een bakkie koffie op z'n tijd, lekker doen.

Lees ook onze energieke tip over hoe je die dip voorkomt door koffie op een slim moment te drinken.

Er zijn echt genoeg opwekkende alternatieven. In de volgende hoofdstukken delen we onze 5 energieboosters met je. Er zit vast iets bij wat je vandaag direct toe gaat passen!

BOOST # 1: ENERGIEKE VOEDING

Wat je eet speelt een sleutelrol in je energieniveau. Jouw energiefabriekjes (mitochondriën) hebben de juiste voeding nodig.

Vezels (prebiotica) en volwaardige, natuurlijke producten voorzien je darmen en lever lang van energie om goed te functioneren. Bewerkte voeding en snelle suikers? Die laat je beter zo veel mogelijk staan. Zo houd je je insulinespiegel laag en je organen blij.

Energie uit eten, klinkt logisch toch? Maar niet alles wat je eet, levert evenveel energie op. Enkele (van de vele) voedingsmiddelen die je aan langdurige energie helpen, zijn:

- Chiazaad: rijk aan omega-3 vetzuren, antioxidanten* en vezels; een krachtige bron van hydratatie en energie
- Edamame: een eiwitrijke 'powerhouse' voor energie en spierherstel
- Goji-bessen: verbeteren energie en algemeen welzijn door antioxidanten, vitaminen, mineralen en adaptogenen**
- Linzen: stabiliseren de energieniveaus gedurende de dag
- Kokoswater of water met keltisch zeezout: hydrateert en vult de elektrolyten aan
- Pure chocolade: biedt een gezonde energie stimulant en bevat antioxidanten
- Rode bietensap: verhoogt de zuurstofstroom en energieproductie
- Hummus: een smakelijke dip boordevol ijzer, eiwitten, vetten, vitamine C, vitamine B6, foliumzuur, magnesium en calcium

*Antioxidanten beschermen je tegen schade veroorzaakt door vrije radicalen: agressieve moleculen die kunnen leiden tot veroudering en ziekten.

** Adaptogenen zijn kruiden en andere stoffen die helpen om de (hormoon-) balans in het lichaam te herstellen en daarmee de fysieke en mentale weerbaarheid te versterken.

Natuurlijke keuzes maken

Natuurlijke, onbewerkte voeding is de beste keuze voor je stofwisseling (metabolisme) en energieproductie. Het bevat essentiële voedingsstoffen voor een optimale werking van je mitochondriën en draagt bij aan je algehele gezondheid en welzijn.

Kies bewust. Wij doen het volgende als we boodschappen doen. We kiezen zoveel mogelijk pure en verse producten. Indien niet anders mogelijk, dan bekijken we het aantal ingrediënten op de verpakking. Staan er meer dan vijf op? Dan is het TE bewerkt en leggen we het terug.

Koop bij voorkeur vers, biologisch, lokaal geteeld en seizoensgebonden!

Meer energie? Eet minder vaak of op andere tijden



Niet alleen wat, maar ook wanneer je eet is belangrijk. In je darmen worden belangrijke voedingsstoffen opgenomen in je lichaam.

Tegelijkertijd worden er afvalstoffen verzameld die je lichaam weer moeten verlaten.

Wanneer je continu eet, is er geen tijd om op te ruimen. (Intermittent) vasten kan helpen om je cellen (en mitochondriën) rust te geven zodat zij kunnen herstellen. Zo zij lekker uitgerust zijn om jou weer energie te geven.

Waardige koffievervangers

Wellicht neem jij een kopje decaf wanneer je minder koffie wilt drinken. Dan geniet je wel van de smaak van koffie, maar omdat er geen cafeïne in zit zul je er ook niet meer energie van krijgen.

Er zijn drankjes die je wél een langdurige energieboost geven:

- Groene thee: een opwekker met een lager cafeïnegehalte dan in koffie. De aanwezigheid van L-theanine, een aminozuur (bouwsteen van eiwitten), zorgt voor verhoogde alertheid
- Matcha-thee: matcha bevat wat cafeïne en, net zoals groene thee, ook L-theanine. Dit kan leiden tot een energiek gevoel en meer concentratie, maar dan zonder de bijwerkingen van cafeïne
- Kurkuma latte: deze 'gouden melk' maak je door (plantaardige) melk te verwarmen en te mengen met kurkuma, zwarte peper, gember en andere specerijen. Kurkuma staat bovendien bekend om de ontstekingsremmende eigenschappen. Een verkwikkend drankje!
- Kruidentheeen: gemberthee, pepermunt thee en ginseng thee hebben een verfrissende werking. Ze bevatten geen cafeïne, maar wel stimulerende eigenschappen met een opwekkend effect

Bovenstaande warme drankjes zijn een aanvulling op een gezonde levensstijl die bestaat uit voldoende slaap, beweging, hydratatie en voedzaam eten.

BOOZZZT #2: SLAPEND OPLADEN



Picture: Ostrichpillow

Een powernap alleen voor kinderen of ouderen?
No way!
Een dutje verbetert je cognitieve prestaties en je stemming.
Bovendien geeft het je direct meer energie.
Klinkt goed, toch?

Zet powernaps slim in!

Je kent het wel: na een dutje of diepe slaap voel je je suf, traag en gedesoriënteerd. Om dit te voorkomen is het aan te raden om minder dan 30 minuten te slapen.

Ook slaap je bij voorkeur niet te laat op de dag en niet te lang. Zo voorkom je een negatieve invloed op je nachtrust.

Maar wat is dan wel een goed moment voor je powernap?

Wanneer je je dag vermoeid begonnen bent, krijg je geheid ergens midden in de dag een dip.

Je betrapt jezelf erop dat je het liefst even een dutje wilt doen.

De interne klok van je lichaam geeft het aan.

Dit is precies het goede moment om jezelf op te laden en heel gemakkelijk wat extra energie te tanken.



Picture: Ostrichpillow

Ken je dit struisvogelkussen al?

Durf jij het aan in de trein?

Zie jij jezelf zo zitten op je werk?

Wij vinden het geniaal gevonden!

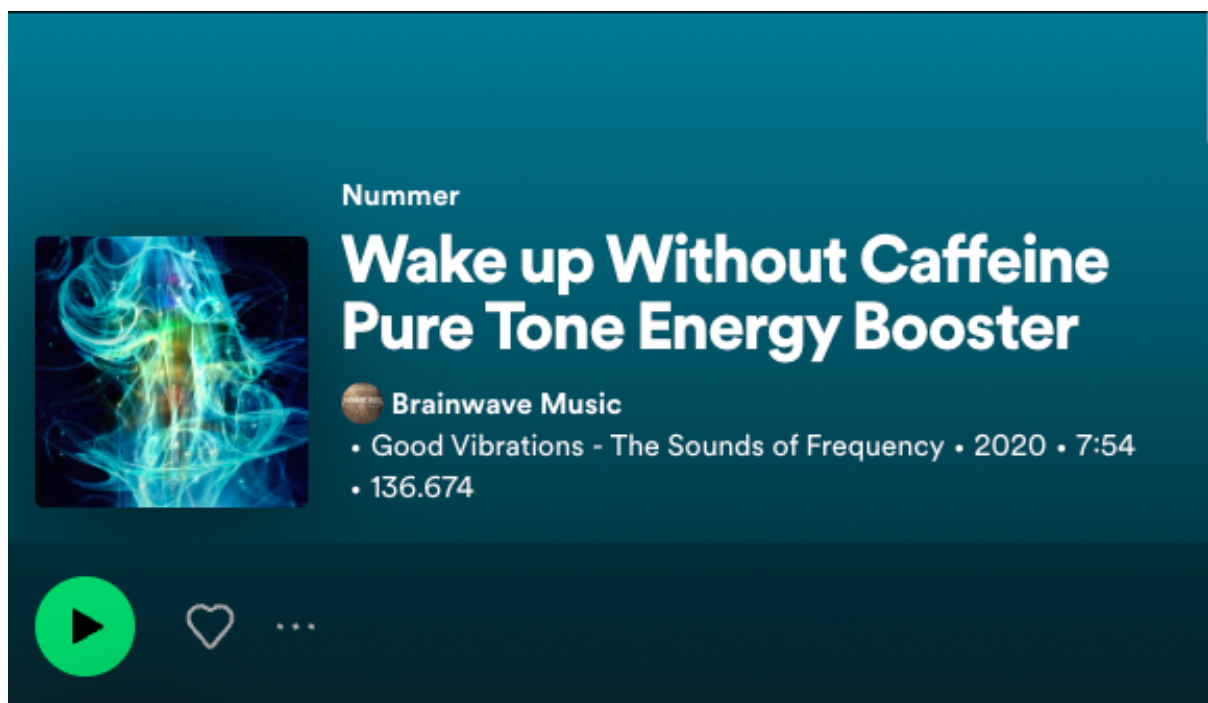
En als je toch zo lekker weg dommelt...

Luister dan ook eens naar brainwave muziek!

Ontspan met brainwaves

In brainwave muziek zitten tonen die het parasympathische zenuwstelsel activeren - een deel van het autonome zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor rust en herstel in het lichaam.

Het vermindert stress en brengt je lichaam in een staat van rust en herstel. Je valt er ontspannen mee in slaap en laadt zo mentaal en fysiek op.



VitaBrothers Spotify Luistertip [KLIK HIER](#)

Brainwave muziek draagt bij aan:

- Verbetering van je slaapkwaliteit
- Efficiënter energieverbruik (doordat je lichaam minder energie verspilt aan stressreacties)
- Bevordering van fysiek herstel en genezing

BOOST #3: DE KRACHT VAN JOUW ADEM

Haal even diep adem... het is tijd om te ontdekken hoe jouw adem je kan helpen aan meer energie.

Je ademhaling is een fascinerende tool die je altijd bij je hebt. Ademen gaat vanzelf; je doet het onbewust. Door je aandacht bewust op je ademhaling te richten, kun je dieper en efficiënter ademen. Dit biedt vele voordelen:

1. Zuurstofboost voor je mitochondriën:

Door dieper te ademen, voorzie je je mitochondriën van extra zuurstof. Dit vergroot je energie en verbetert je uithoudingsvermogen aanzienlijk, omdat mitochondriën verantwoordelijk zijn voor de productie van ATP (adenosinetrifosfaat), de belangrijkste energiebron van je cellen.

2. Stimuleert de afvoer van afvalstoffen:

Diepe ademhaling helpt bij het verbeteren van de lymfecirculatie en de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam. Dit ondersteunt het ontgiftingsproces en draagt bij aan een betere algehele gezondheid.

3. Vermindert stress:

Bewuste ademhaling activeert het parasympathische zenuwstelsel, wat het lichaam in een kalmere staat brengt en helpt bij het verminderen van stress. Hierdoor kan het lichaam beter functioneren en sneller herstellen van stressvolle situaties.

Door regelmatig aandacht te besteden aan je ademhaling, kun je deze natuurlijke voordelen benutten en bijdragen aan een verbeterde fysieke en mentale gezondheid.

Combineer ademhaling, brainwave muziek en minder koffie drinken. Zo verminder je je stressreactie. Je lichaam komt weer in een ontspannen modus waarin weer herstel en opbouw van energie plaatsvindt.

BOOST #4: ENERGIE IN EEN CAPSULE

Heb je een gezonde levensstijl, maar ben je toch vaak vermoeid? Het is frustrerend en demotiverend om geen energie te voelen terwijl je toch zo je best doet. Natuurlijke supplementen zijn dan een uitkomst.

Als je te veel koffie drinkt, kan je lichaam belangrijke stoffen als vitamines en mineralen minder goed opnemen. Daarom kan minder koffie drinken je helpen om meer energie te hebben en gezonder te zijn.

Geef je lichaam nóg een extra zetje als het dat nodig heeft. Help jezelf door dagelijks supplementen toe te voegen aan je gezonde levensstijl.

Er zijn veel supplementen die een positieve impact hebben op je energieniveau. Wij gebruiken dagelijks deze drie vitale helden voor meer energie: magnesium, omega-3 vetzuren en vitamine D.



Magnesium

Magnesium is heel belangrijk voor de energie in je lichaam. Het helpt je cellen om energie te maken.

In de kleine energiecentrales van je cellen, de mitochondriën, zorgt magnesium ervoor dat energie wordt gemaakt en gebruikt. Magnesium helpt bij het maken van ATP, dat is de brandstof voor je cellen.

Zonder genoeg magnesium kunnen je cellen niet genoeg energie maken, waardoor je je moe en zwak kunt voelen. Het is dus een beetje als een oplader voor je lichaam, die ervoor zorgt dat je energie hebt om te bewegen en te denken.

Omega-3 vetzuren

Omega-3 vetzuren kunnen bijdragen aan hogere energieniveaus via meerdere mechanismen.

1. Omega-3 verbetert de celmembranen, wat leidt tot efficiëntere energieproductie in de mitochondriën.
2. Deze vetzuren hebben ontstekingsremmende eigenschappen die vermoeidheid kunnen verminderen.
3. Ze verbeteren ook de bloedstroom, waardoor zuurstof en voedingsstoffen beter door het lichaam worden getransporteerd.
4. Het ondersteunt de hersenfunctie, wat mentale vermoeidheid kan verminderen. Bovendien verbeteren omega-3 vetzuren het vetmetabolisme, waardoor energie efficiënter wordt gebruikt.

Omega-3 vetzuren zitten vooral in vette vis zoals zalm, makreel en sardines. Plantaardige bronnen zijn lijnzaad, chiazaad en walnoten.



Vitamine D

Vitamine D wordt ook wel 'vitamine zonneshijn' genoemd. Het wordt in de huid gemaakt door zonlicht en het zit in vette vis en eieren. Vitamine D kan een positieve invloed hebben op energieniveaus door verschillende mechanismen:

1. **Spierfunctie:** Vitamine D ondersteunt de spierfunctie, wat vermoeidheid kan verminderen. **Immuunsysteem:** Het speelt een rol in een gezond immuunsysteem, waardoor chronische ontstekingen en infecties worden verminderd die vermoeidheid kunnen veroorzaken.
2. **Botgezondheid:** Vitamine D bevordert de opname van calcium en fosfaat, essentieel voor sterke botten en indirecte ondersteuning van mobiliteit en energie.
3. **Hersenv functie en stemming:** Vitamine D helpt bij de productie van serotonine en melatonine, wat de stemming verbetert en mentale vermoeidheid vermindert.
4. **Slaapkwaliteit:** Het reguleert melatonine, wat zorgt voor een betere slaapkwaliteit en daardoor een hoger energieniveau gedurende de dag.
5. **Mitochondriale functie:** Vitamine D ondersteunt de mitochondriën, de energiecentrales van de cellen, waardoor efficiëntere energieproductie mogelijk is.

Ook als je gezond eet en voldoende buiten bent, krijg je niet altijd genoeg vitamine D binnen. Niet alleen voor Nederlanders is vitamine D bij slikken waardevol. Ook in zonnige landen wordt vitamine D als supplement door artsen vaak aangeraden.

Combineer ze alle 3!

Samen helpen deze drie supplementen het lichaam om efficiënter energie te produceren, beter te functioneren en je energieniveau te verhogen. Bovendien ondersteunen ze elkaar: omega-3 vetzuren verbeteren de celmembranen, vitamine D ondersteunt factoren die belangrijk zijn voor de energieproductie, en magnesium helpt bij de productie van ATP, de belangrijkste energiedrager in cellen.

Natuurlijke voeding als basis, supplementen vullen aan

Een gezond dieet is rijk aan (biologisch) fruit, groenten, volkoren granen, gezonde vetten en eiwitten. Zo krijg je via je voeding de basis essentiële voedingsstoffen binnen. Benzine voor je motor. Goed voor gezonde mitochondriën en een optimale energieproductie.



Maar veel mensen hebben geen gezond eetpatroon dat rijk is aan fruit en groenten, wat bijdraagt aan chronische ziekten en overgewicht. Bovendien bevatten voedingsmiddelen tegenwoordig vaak minder voedingsstoffen door bodemdegradatie en bewerkingsprocessen. Hierdoor heeft een groot deel van de bevolking mogelijk een tekort aan belangrijke voedingsstoffen zoals omega-3 vetzuren, vitamine D en magnesium.

Het is dus verstandig om te testen of jouw cellen voldoende over deze drie essentiële voedingsstoffen beschikken.

Supplementen neem je als aanvulling op je gezonde dieet en nooit een vervanging van een natuurlijk voedingsmiddel.

Maar let op: *one size fits none*. Niet alle supplementen zijn gelijk; de kwaliteit, dosering en het juiste type zijn van cruciaal belang. Plus, niet ieder mens heeft evenveel nodig.

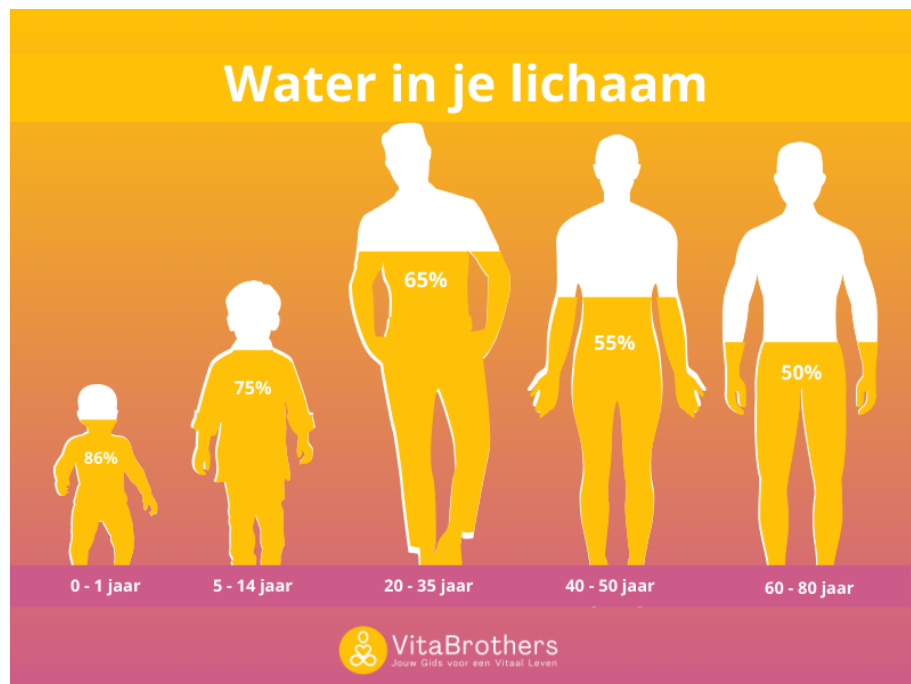
Kies altijd voor supplementen van hoge kwaliteit en betrouwbare merken die getest zijn op zuiverheid. Zorg dat je het soort en de hoeveelheid supplementen aanpast aan je persoonlijke behoefte.

BOOST #5: DE KRACHT VAN WATER

Misschien is water niet het eerste waar je aan denkt bij het woord 'energieboost'. Maar water kan je meer energie geven dan je dagelijkse kop koffie.

Water speelt een cruciale rol in verschillende metabole processen en de algehele gezondheid van het lichaam. Het percentage water in het lichaam is gekoppeld aan jouw metabolisme en vitaliteit.

Jouw lichaam bestaat voor 50-70% uit water. Dit percentage is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichaamssamenstelling. Je kan het eenvoudig te weten komen door je te wegen op een zogenaamde slimme weegschaal.



Baby's met veel groei en ontwikkeling hebben een hoge stofwisseling (metabolisme). Zij bestaan voor meer dan 70% uit water. Naarmate je ouder wordt, neemt het totale waterpercentage in je lichaam af. Ben je 60-plus? Dan daalt dit percentage tot ongeveer 50%.

We drogen gedurende ons leven steeds verder uit

Dit komt door veranderingen in lichaamssamenstelling, zoals een afname van spiermassa en een toename van vetmassa.

De afname van de waterinhoud bij ouderen kan bijdragen aan een lager metabolisme en verminderde vitaliteit. Dit maakt hen vatbaarder voor gezondheidsproblemen zoals uitdroging en gerelateerde complicaties.

We zijn er nog lang niet over uitgepraat, het gutst hier van de kennis!

Waar in je lichaam zit water?

Water zit op verschillende plekken in je lichaam. Het meeste water, ongeveer twee derde deel, bevindt zich in je cellen. Dit intracellulaire water zorgt ervoor dat de cellen goed functioneren en dat er stoffen kunnen worden uitgewisseld.

Het overige derde deel bestaat grotendeels uit extracellulaire vloeistof, die de cellen en weefsels omgeeft, en uit plasma. Plasma is het vloeibare deel van het bloed zonder de bloedcellen en speelt een belangrijke rol in het transport van bloedcellen, voedingsstoffen, hormonen en afvalproducten door het lichaam.

Water, fundamenteel voor energiekeer leven

Water is namelijk niet alleen een dorstlesser, maar ook de belangrijkste transporteur van voedingsstoffen en zuurstof naar elke cel. Essentieel om de energieproductie in de mitochondriën draaiende te houden.

Water helpt ook bij het afvoeren van afvalstoffen en houdt je cellen en hun omgeving schoner. Bovendien ondersteunt voldoende waterinname essentiële lichaamsfuncties zoals spijsvertering en temperatuurregulatie. Allebei cruciaal voor je energieniveau.

Een gehydrateerd lichaam helpt om je stofwisseling op gang te houden en om je energiekeer te voelen. Zonder ups en downs. Een goede waterhuishouding is voor iedereen en op elke leeftijd van vitaal belang! Gelukkig is ons lichaam wijs. Het geeft een signaal wanneer het behoefte heeft aan water: je krijgt dorst. Maar, dorst kan afnemen naarmate we ouder worden of over het hoofd worden gezien door stress of drukte.

Wij werken in al onze programma's aan een optimaal waterpercentage. Hier alvast een paar tips om makkelijk goed gehydrateerd te blijven.

Gehydrateerd blijven is makkelijker dan je denkt.

- Start je ochtend met 1 tot 2 glazen water. Zo ondersteun je je cellen en verbeter je je gezondheid en welzijn: een spetterend begin!
- Zorg dat je water de rest van de dag in het zicht is. Neem altijd een herbruikbare BPA-vrije waterfles mee om voldoende te blijven drinken (vermijd plastic wegwerpflessen vanwege mogelijke vervuiling door microplastics)
- Installeer een app die je helpt herinneren op je telefoon, zoals de [app My Water](#)



We hebben nog een uitsmijter voor je.
Tips voor de die-hard koffieliefhebber!

Tot slot: voor de fervente koffiedrinkers

Alleen al de geur van versgemalen bonen en die verrukkelijke smaak van verse koffie, dat is toch onweerstaanbaar?

Want als je dan toch dat ene kopje koffie neemt, doe dat dan met al je liefde en aandacht.



Onze tips voor optimaal koffiegenot:

- Voor een lichte boost aan energie en alertheid adviseren we maximaal 1-2 koppen per dag.
- Gebruik bij voorkeur biologische koffiebonen en binnen 3 maanden na het branden voor een optimale kwaliteit.
- Maal zelf je koffiebonen en zet er direct een lekker bakje koffie mee. Naast de overheerlijke aroma's die je tijdens het malen ruikt, proef je deze ook terug in je koffie.
- Vers gemalen koffie verliest snel kwaliteit door oxidatie. Gebruik het direct of bewaar gemalen koffie in een luchtdichte bewaarbus.
- Er zijn specifieke methoden om koffie te zetten die de hoeveelheid cafeïne en gezondheidsbevorderende stoffen kunnen versterken, terwijl ze de negatieve stoffen in koffie kunnen beperken.
 - Filterkoffie: papieren filters vangen cafestol op, gunstig voor cholesterol.
 - Cold Brew: lage zuurgraad = vriendelijk voor maag en gebit, + meer antioxidanten.
 - French Press (Cafetière): laat meer koffie oliën en antioxidanten door.
- Drink je koffie niet direct na het opstaan. Je natuurlijke cortisolniveau piekt in de ochtend. Als je op dit moment koffie drinkt, kan de cafeïne ervoor zorgen dat je lichaam dan minder cortisol produceert of dat de effecten van cortisol verminderen.
- Drink een glas water bij je koffie om je hydratatie te behouden.
- Wie gevoelig is voor cafeïne en er moeilijk van kan slapen, doet er goed aan na 2 uur's middags koffie en andere cafeïne houdende dranken staan. Maak een keuze uit de lekkere alternatieven die we je in dit e-book hebben aangereikt.
- Geniet met volle teugen van je koffie!

We hebben het lekkerste voor het laatst bewaard.

Ooit gehoord van een nappuccino?

Het is een methode van koffie drinken die je alertheid en energie wél een boost geeft.

Hoe het werkt: voordat je een kort dutje doet, neem je een kleine hoeveelheid cafeïne in, bijvoorbeeld een kop koffie of thee. De cafeïne heeft ongeveer 20 minuten nodig om in je systeem te komen, wat de perfecte lengte is voor een kort dutje.

Terwijl je slaapt, begint de cafeïne te werken. En tegen de tijd dat je wakker wordt, voel je je alert en dubbel verfrist!

Kortom

Je hebt in dit e-book "Minder Koffie, Meer Energie" gelezen dat het drinken van koffie slechts een tijdelijke energieboost geeft. Hoewel 1 tot 2 koppen koffie per dag je alertheid iets verbetert, ligt de echte bron van duurzame energie in een gezonde levensstijl.

Bij mensen met chronische vermoeidheid werkt koffie niet als een duurzame oplossing omdat hun mitochondriën vaak verstoord zijn. Overmatige koffieconsumptie kan bovendien leiden tot chronische stress en gezondheidsproblemen door de voortdurende activering van het sympathische zenuwstelsel, wat nadelige effecten heeft zoals verhoogde bloeddruk en verstoorde slaap.

Werkelijke energie komt van goed functionerende mitochondriën, onze cellulaire energiecentrales. Die produceren de superbrandstof ATP om al jouw cellen van energie te voorzien. Dat doet cafeïne niet!

Meer koffie geeft daarom niet meer echte energie. Het is juist andersom.

Wij hebben er ons de laatste jaren grondig in verdiept. En gefocust op een leefstijl voor echte energie met meer vitaliteit. Terwijl we heerlijk van een met liefde gezet kopje koffie blijven genieten.

En nu...?

Ieder mens is anders.

Gelukkig maar.

Wij ervaren dat elke dag met onze cliënten.

Nu je meer weet over hoe je jouw energieniveau op verschillende manieren kunt verhogen, is het tijd voor het echte werk!

Ontdek wat je nog meer kunt doen om vitaler te worden.

Wij zijn er voor je!

Met welk vitaliserende programma start jij?

[KLIK HIER](#)

Vitale groeten,

Frank & Peter van den Hoven

De VitaBrothers.

Bibliografie

De kennis die we delen komt niet alleen uit ons eigen hoofd. Al jaren verzamelen we met plezier informatie over vitaliteit. Benieuwd naar wat wij zoal lezen? [**Bekijk onze bronnen en boekenlijst.**](#)

Proclaimer

Dit ebook is geschreven voor iedereen die zich energiek wil voelen. Onze teksten zijn luchtig en toegankelijk. Wij streven ernaar om informatie en content aan te bieden die bij de lezers een energieboost veroorzaken. De informatie is gebaseerd op eigen ervaringen en wetenschappelijk onderzoek van anderen.

Wij zijn medische professionals, maar geen artsen. Deze informatie is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies, diagnose of behandeling door uw eigen arts. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade die voortvloeit uit de inhoud en het gebruik van onze communicatiemiddelen.

Als er ergens een fout staat, laat het ons dan weten. Dan kunnen we de tekst zo nodig aanpassen. De informatie uit dit ebook mag niet zonder onze voorafgaande schriftelijke toestemming worden verspreid.

Wil je iets delen? Leuk, stuur ons dan een bericht.

[**contact@vitabrothers.nl**](mailto:contact@vitabrothers.nl)

Samen maken we de wereld vitaler!