

## Stimuleer die gelukshormonen

### Yummy & happy!

Heel wat voeding bevat natuurlijke stoffen die gelukshormonen aanmaken in de hersenen. Happy food, dus. Chocolade is daar een goed voorbeeld van. Ideaal om je humeur een flinke opkikker te geven. Ook spinazie, bananen, zalm, noten, avocado en bessen zijn méér dan superfoods: ze geven je een hoop energie, zijn megagezond en werken perfect als je een dipje hebt. Eén portie per dag, en je kan er weer hélemaal tegen.

### Waarom 'happy' food?

Superfood is een verzamelnaam voor verschillende soorten onbewerkte voedingsmiddelen die heel wat essentiële voedingsstoffen bevatten. Doordat ze in hun natuurlijke staat worden geconsumeerd, profiteer je optimaal van de aanwezige mineralen, vitaminen, enzymen en anti-oxidanten. Die stoffen zijn essentieel voor het functioneren van ons lichaam!

Superfoods zijn dus het ideale hulpmiddel om alle tekorten en disbalansen in je lichaam te herstellen. En daar word je helemaal gelukkig van!



## Hoe gelukkig zijn wij Belgen?

- **Ontbijt (zit) in de lift**

70% van de Belgen ontbijt elke dag. Graanproducten genieten de voorkeur. De helft daarvan neemt er ook fruit(sap) bij!

- **Gelukkig gezond**

75% van de Belgen zegt gelukkig te worden van gezond eten.

- **Ons gewicht**

50% van de Belgen streeft ernaar het huidige gewicht te behouden.

25% hoopt een paar kilo's te verliezen door regelmatig en gezond te eten..

- **Hoera voor vers en gevarieerd**

Leve de gezonde take-away! 91% van de Belgen eet graag vers en gevarieerd. Maar staat daar liever geen uren voor in de keuken.

- **Eens Bourgondiër, altijd Bourgondiër**

Meer dan 60% van de Belgen heeft er geen moeite mee om bij gelegenheid (feestjes, etentjes, vakantie, ...) veel te eten en te drinken.