**Gezonde voeding**

Gezonde voeding is essentieel voor een goede gezondheid en welzijn. Het is belangrijk om een evenwichtige maaltijd te eten die rijk is aan verschillende soorten voedingsstoffen, waaronder vezels, vitaminen, mineralen en gezonde vetten.

Een gezonde voedingsdriehoek bevat:

* Veel groenten en fruit, aangezien deze rijk zijn aan vitaminen, mineralen en antioxidanten.
* Complexe koolhydraten, zoals volkorenbrood, havermout en quinoa, die energie geven en de bloedsuikerspiegel stabiel houden.
* Eiwitten, zoals vis, kip, tofu en linzen, die spieren ondersteunen en repareren.

Het is ook belangrijk om te beperken of te vermijden:

* Verwerkte voedingsmiddelen, zoals snoep, frisdrank en fastfood, die vaak veel suiker, zout en ongezonde vetten bevatten.
* Overmatige hoeveelheden alcohol, aangezien dit schadelijk kan zijn voor de gezondheid.

Het is ook aan te raden om voldoende water te drinken en regelmatig te bewegen om een gezonde levensstijl te behouden.