## **Nieuwe video: Suikerbalans – stabiele energie, minder trek**

### **Suikerbalans – ontdek hoe slimme keuzes grote impact hebben**

Wist je dat veel vermoeidheid, energiedips en snaaibuien worden veroorzaakt door schommelingen in je bloedsuiker? Een gezonde suikerbalans helpt je om je fitter, helderder en meer in controle te voelen.

Onze nieuwe explainer-video laat zien hoe suiker en insuline in je lichaam werken – en vooral hoe je met eenvoudige, haalbare keuzes je bloedsuiker stabiel houdt. Geen streng dieet, maar praktische stappen die je vandaag al kunt zetten.

Bekijk de video hieronder (gratis download):

[Embed video] of verwijzing naar [**www.longmaywelive.com**](http://www.longmaywelive.com)/explainers

### **Praktische tips uit de video:**

🥦 Kies voor vezelrijke voeding (groenten, volkoren, peulvruchten)  
🍞 Combineer koolhydraten altijd met eiwitten en gezonde vetten  
🥤 Vermijd snelle suikers en zoete drankjes  
⏱️ Eet regelmatig en sla maaltijden niet over  
🚶‍♀️ Beweeg na het eten – een korte wandeling helpt al

### **Call to Action**

Meer weten en extra tips ontvangen?  
➡️ Bekijk de volledige video en leer hoe je je suikerbalans gezond houdt:  
[www.longmaywelive.com](http://www.longmaywelive.com) | [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)