

DE ZAANSTREEK 

NOVEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ZAANSTREEKBRUIST.NL

BRUIST



Hoe kom jij
echt tot rust?

Lezersacties
Like & Share

Samen **SPORTEN** in de buitenlucht



Staat het idee van sporten in een fitnessruimte je tegen? Dan is het tijd voor Bootcamp! Meld je snel aan bij Bootcamp Zaanstreek en sport voortaan heerlijk in de buitenlucht.



**ACTIEF BEWEGEN
EN SPORTEN MET
PLEZIER**

Nu ook
trainingen in
Assendelft!

**NU 2 maanden
VOOR DE PRIJS VAN 1**

Relatiegeschenken!



WIJ
VERZORGEN
ZE GRAAG
VOOR U!



Voor uw relaties stellen wij graag passende geschenken op maat samen. Wij werken met mooie wijnen, heerlijke kazen en verfijnde delicatessen.

Wijnen in houten kist, doos of cellofaan, mooie gecombineerde manden, maar ook voor kleine attenties kunt u bij ons terecht.

Neem voor informatie of een afspraak, contact met ons op zodat wij u onze mogelijkheden kunnen tonen.





6

win



10



28

Inhoud



12



15



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Linda Groothuijse

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT DE ZAA NSTREEK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

ren@nederlandbruist.nl

 Facebook.com/dezaanstreekbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam De Zaanstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, IJzica, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over MOMO en Medi-mondzorg en komt ook Beautysalon Diva's uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

René Moes



Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**

Rouw en ste

Iemand in je omgeving heeft een dierbare verloren. Voor hen is het leven even gestopt. Voor ons gaat het leven na de uitvaart weer door, maar wat kan je voor hem of haar doen:

Wat kan je voor iemand betekenen:

- Als je het moeilijk vindt om hem/haar aan te spreken, spreek dat dan naar hen uit. Zeg dat je het moeilijk vindt en wacht daar niet te lang mee.
- Overwin jouw schroom en bel, mail of schrijf een briefje. Weet je niet wat je moet zeggen? Zeg dan dat je het niet weet, maar dat je het vreselijk vindt.
- Kom een keer langs met een pannetje eten of kook eens in de zoveel tijd voor hen. De ander heeft dan aan tafel ook een gesprek.
- Pas een keer op de kinderen of neem de kinderen een keer mee.
- Blijf bellen, blijf contact houden, ook over een jaar. Vaak is het tweede jaar nog moeilijker.
- Luister naar de verhalen, ook al heb je ze vaker gehoord. Luisteren is 'er zijn' zonder oordeel. Luisteren is aandacht geven met je mond dicht.
- Kijk af en toe even in de koelkast. Staat er nog voldoende in?
- Biedt aan om het gras te maaien of op een vast tijdstip samen te gaan fietsen. Trouwens... er zijn is vaak al genoeg.

Er voor iemand te zijn is al genoeg! Ook na het 2e jaar.



Ligthart Uitvaartzorg | Weiver 7 1561 XA Krommenie

Telefonisch bereikbaar: 06-34768926 | www.ligthartuitvaartzorg.nl



@mirelledraaijer



ligthartuitvaartzorg

un bij verlies

Wat kan je voor iemand doen?

Nog een paar tips:

- Sus een huilbui of woedeuitbarsting niet. Het kan fijn zijn om de emoties te laten gaan. Luister en biedt een schouder.
- Vooral (winter)weekenden zijn lang. Huur een mooie, leuke, spannende of hilarische film en kijk er samen naar.
- Geef een massagebon. Even aangeraakt worden op een professionele manier is fijn.
- Stuur voor de nacht een 'welterusten-app' of in de ochtend een 'succes vandaag' berichtje. Het is een teken dat je aan diegene denkt.

Soms zijn ze groot,
soms zijn ze klein.
Je hoeft ze niet te zoeken,
je kunt ze ook zelf zijn.

Boektip:

Steunen bij rouw: Wat kan ik voor je doen?

Of Rouw is ...♥werken





KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Ga
voor



FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

groen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

www.princesstraveller.com



Like de **Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.nl**



Foodies uit binnen- en buitenland zijn het erover eens: Bij Momo moet je gewoon een keer gegeten hebben. Pan-Aziatische gerechten van de hoogste kwaliteit, een bijzondere setting en een zeer gastvriendelijk team vormen de perfecte ingrediënten voor een unieke beleving.



The Momo Experience

Tien jaar

Als we spreken met eigenaar Yossi Eliyahu is hij nog vol van het feest ter ere van het tienjarig bestaan van Momo. "Een geweldige avond, zoals eigenlijk elke avond in Momo", vertelt hij enthousiast. "Alleen dan met zo'n vijftienhonderd gasten. Tien jaar geleden begonnen we hier met een vooruitstrevend idee dat uiteindelijk is uitgegroeid tot een fantastisch concept waar mensen van over de hele wereld speciaal naartoe komen voor de unieke Momo experience."

Verwachtingen waarmaken

Locals nemen in de bijzondere setting van Momo plaats naast internationale VIP's en iedereen laat zich verwennen door de culinaire hoogstandjes die de keukenbrigade hier op tafel tovert. "Voor het bereiden van onze gerechten maken wij uitsluitend gebruik van verse ingrediënten van de hoogst mogelijke

kwaliteit om telkens weer te kunnen voldoen aan de hoge verwachtingen die men van ons heeft. Goedkoop zijn we niet, maar de prijs-kwaliteitverhouding is daarentegen wel zeer goed. Bij Momo krijg je als gast echt waar voor je geld en kun je optimaal genieten, of je nu komt voor een heerlijke lunch of diner of gewoon een drankje wilt drinken."

Blijven verrassen

High-end gerechten, cocktails, champagne, dj's... het hele plaatje klopt bij Momo. "En dat willen we ook graag zo houden, want dat is waar onze gasten voor komen en ook voor terug blijven komen. Hen in positieve zin blijven verrassen blijft voor ons de grootste uitdaging en die uitdaging gaan we elke dag weer maar al te graag aan." Beleef het zelf, reserveer een tafeltje en dompel je onder in de wereld die Momo heet.



MOMO RESTAURANT, BAR & LOUNGE
 HOBBEA STRAAT 1 AMSTERDAM
 020-6717474 | WWW.MOMO-AMSTERDAM.COM



Voor groot en klein moet u bij **HENK BOUW OPTIEK** zijn met ruim **500 kinderbrillen!**



Grootste kinderbrillencollectie van Noord-Holland



HENK BOUW OPTIEK
KERKBUURT 17A
1511 BB OOSTZAAN
075-6842760
WWW.HENKBOUWOPTIEK.NL



VOLG ONS OP FACEBOOK





De tandenstoker, een vernuftig stukje hout

Houten tandenstokers worden al duizenden, zo niet miljoenen jaren gebruikt. Waarom ook niet? Het zijn en blijven prima middelen om tussen de tanden en kiezen te reinigen: goedkoop, duurzaam en vooral effectief – mits goed gebruikt.

Het is belangrijk dat de driehoekige tandenstoker met de platte kant naar het tandvlees toe gebruikt wordt. Dit om het tandvlees te masseren en plak net onder de tandvleesrand te verwijderen. De zijanten van de stoker verwijderen de plak van de zijanten van tanden en kiezen. Als je goed kijkt heeft de tandenstoker precies de vorm van de ruimte tussen tanden en kiezen. Gebruik daarom ook alleen echte tandenstokers en geen cocktailprikkers. Die zijn om een blokje kaas mee te prikken. Het merk van de tandenstoker maakt niet zoveel uit. Het enige verschil is houtsoort, dikte en smaak en hierin moet u voor uzelf de juiste vinden.

Mocht het tussen de tanden en kiezen reinigen een probleem zijn of heeft u hulp nodig bij het vinden van de juiste materialen kunt u altijd een afspraak bij mij maken. De behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed uit uw aanvullende tandartsverzekering.

Willy Kloosterboer heeft 32 jaar als mondhygiënist in het Zaans Medisch Centrum gewerkt, waarvan de laatste elf jaar als zelfstandige. Zij werkt nauw samen met de kaakchirurgen van het ziekenhuis. Nieuwe patiënten zijn van harte welkom.



Heijermansstraat 143-A
1502 DJ Zaandam
075-6414653
www.medi-mondzorg.nl



LEERING EN PARTNERS
GOED VERZORGD

CURLSYS®

BIJ ONS ZIJN JE KRULLEN IN VEILIGE HANDEN

DE ENE KRUL IS DE ANDERE NIET

Haar met slag, sterk gekruld of kroes haar, geen enkele krul is hetzelfde. De ene krul heeft ondersteuning nodig om tot uiting te komen, de andere krul krult zo sterk in dat het getemd moet worden en lucht nodig heeft.

CURLSYS®-KNIPTECHNIEK- RESPECT VOOR JE KRULLEN

Wil je je krullende haar op een goede, professionele manier geknipt hebben, kies dan voor een CURLSYS®-knipbehandeling. Hierbij wordt eerst gekeken wat voor krul je hebt, en wat het nodig heeft om het best tot zijn recht te komen (ondersteuning, lucht, volume etc).

Daarnaast gebruiken we gepatenteerde scharen welke speciaal ontwikkeld zijn voor het knippen van krullend haar. Dankzij intensieve trainingen en continue bijscholing zijn we inmiddels CURLSYS® Masterclass Salon. Geef je krullen wat ze verdienen: CURLSYS®

WE GEVEN EEN CURSYSL-BEHANDELING WEG!!

Begin december geven we een CURLSYS®-behandeling weg, gratis en voor niks. Hou in november onze Facebookpagina in de gaten voor meer details over deze actie. Kijk op onze website voor meer informatie en foto's wat betreft CURLSYS®.

BIJ ONS ZIJN JE KRULLEN IN VEILIGE HANDEN

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



Vraag Jennifer Bouwman naar de behandelingen die zij biedt in haar salon en haar lachende antwoord is: "Heb je even?". Het aanbod van Beauty & Body Clinic Zaanstad is namelijk zeer uitgebreid.

Een weldaad voor uw huid



Wilt u eens heerlijk ontspannen en uw huid verwennen? Denk eens aan een gezichtsbehandeling!

Bij de Beauty & Body Clinic Zaanstad maken we gebruik van de pure, natuurlijke producten van Webecos. Webecos is een no-nonsense merk met een farmaceutische uitstraling en een uitstekende prijs/kwaliteitverhouding. Kernwaarden zijn authenticiteit en eenvoud. Deze producten zijn zuiver en van de hoogste kwaliteit. De Webecos-producten staan garant voor goede huidverzorging afgestemd op uw huidtype, behoeftes en wensen. Hypo-allergeen, geen overbodige parabenen en dierproefvrij. Heeft u een specifiek huidprobleem zoals acne, rode huid (couperose) of huidveroudering? Dan is er een special wellicht iets voor u!



**NU ALLE
GEZICHTS-
BEHANDELINGEN
20% KORTING!**

Beauty & Body Clinic | Eigenaresse: Jennifer Bouwman

Mahoniehout 10-12 Zaanadam | T. 06-57700603
www.beauty-and-body-clinic.nl



Tanden bleken

Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter te maken. In de loop van de jaren zullen uw tanden en kiezen verkleuren door sigaretten, koffie, thee, rode wijn, etcetera. Deze worden extrinsieke verkleuringen genoemd. Hierdoor zullen met het ouder worden, de tanden donkerder worden.

In sommige gevallen zijn de tanden door medicijngebruik en/of ontwikkelingsstoornissen al verkleurd bij het doorbreken. Dit worden intrinsieke verkleuringen genoemd.

Vroeger werd dit soms opgelost door kronen te maken, tegenwoordig kan bleken een goede uitkomst bieden. Het bleken van tanden heeft tot doel de tandkleur witter maken. Bleken wordt nu al vele jaren succesvol toegepast bij verkleurde tanden en kiezen. Er zijn verschillende systemen om te bleken. Afhankelijk van uw situatie kunnen wij de juiste methode voor u bepalen.

Al uw vragen kunnen wij beantwoorden tijdens een consult.

**Tanden
bleken**
vanaf
€ 99,-



Wandelweg 3 Wormerveer | 075-2047020 | www.mondzorgwandelweg.nl

DON'T
HIDE
YOUR
BROWS

Natural
MICROBLADING
Hairstrokes



T. 075 642 3332

W. SYLVIAVANKUIJK.NL

Mooi, vol en glanzend haar

Wat is daarvoor nodig?

VRIS
KAPPERS

De meeste haarverzorgingsproducten maken je haar niet mooier maar juist droger, en ook je voedingspatroon is van grote invloed op de gezondheid van je haar.

De gezondheid van je haar begint in de huid. Haar is op zichzelf dood, maar de haarzakjes zijn springlevend en hebben gezonde voedingsstoffen nodig. Mooi haar begint dus bij een gezond en gevarieerd voedingspatroon, die de haarzakjes voeden en het haar glanzend laten worden en zo beter kunnen groeien.

Zonder dat we het zelf beseffen, zijn de meeste mensen dag in dag uit bezig hun haar te beschadigen. Het begint meteen al als je 's ochtends onder de douche springt en je haar wast met shampoo en conditioner die allerlei schadelijke chemische bestanddelen bevatten die het haar en de hoofdhuid uitdrogen. Dat komt door alle sulfaten die in een shampoo zitten.

Vervolgens ga je het haar föhnen, waardoor je haar nog meer wordt beschadigd. Ook omgevingsfactoren zoals een droge lucht die in de winter ontstaat als de verwarming aan staat, airconditioning, chloorhoudend zwembadwater en overmatige blootstelling aan de zon kunnen het haar bros en droog maken.

Belangrijk is een verzorgende shampoo en conditioner te gebruiken op natuurlijke basis.



WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE - 075 640 80 90

INFO@VRISKAPPERS.NL - WWW.VRISKAPPERS.NL
VOLG ONS OOK OP FACEBOOK EN INSTAGRAM

VRIS
KAPPERS

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef tot bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op
www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**



Laat je
verwennen



Niets lekkerders dan je heerlijk te laten 'verwennen' door een schoonheidsspecialiste. En als je dan ook nog eens kiest voor een kwaliteitssalon als Babor Beauty Spa By Mariëlle Bloem, kun je er zeker van zijn dat het resultaat van de behandeling super is.

BABOR
BEAUTY SPA

Babor Beauty Spa By Mariëlle Bloem | Eigenaresse: Mariëlle Bloem
Dorpsstraat 40 1531 HM Wormer | **075-7370270** | www.baborbeautyspawormer.nl



BABOR BEAUTY SPA BY MARIËLLE BLOEM IS VANAF NU EEN EXCELLENCE INSTITUUT EN BEKROOND MET VIJF STERREN! Dit kwaliteitskeurmerk staat voor Cosmetisch vakmanschap, uitstekende productkennis en zeer professionele behandelresultaten!

Dus wij zijn supertrots!!

Zelf sta ik al jaren achter de wereldwijd unieke methode van Babor, maar nu ook voor u wetende dat wij de behandelingen uitvoeren volgens de vele eisen van de Europese norm. Kom langs en ervaar de handen van onze professionele schoonheidsspecialistes en krijg advies voor de juiste huidverzorging voor thuis.

ONZE BEAUTY TIP VOOR DEZE MAAND

Een betoverende herfstbehandeling die bestaat uit een rugmassage met warme stenen, een korte stress relief facial, inclusief wenkbrauwen epilieren/verven. 60 minuten verwentijd voor maar €50,-



*Betoverende
herfstbehandeling
60 min. verwentijd
voor maar €50,-*

REJUVENATING FACE OIL
EXCLUSIEVE GEZICHTSOLIE
VOOR ELKE HUID DIE EEN
EXTRA AAN UITSTRALING EN
VERZORGING NODIG HEEFT.





Met de *groentjes*

1. Hand Cream van Grown Alchemist, € 39,- www.skins.nl
2. Coconut Milk Shampoo van Maui Moisture, € 12,99, **verkrijgbaar bij onafhankelijke drogisterijen**
3. Ultimate Day Oil van Living Natre, € 25,95 www.livingnature.nl
4. Cire Trudon - Noël 2018 - Odeurs d'Egypte Gyzeh, € 75,- www.debijenkorf.nl
5. Pure Eco Bamboo Soothing Gel, € 15,- www.boozishop.nl



es van...

We willen weten wat we op onze huid aanbrengen en worden ons steeds meer bewust van de heilzame werking van natuurlijke ingrediënten. Deze producten zijn dan wel groen, maar echt geen groentjes meer.

6. Smooth Sugar Scrub Zuiverend van l'Oréal Paris, € 12,99 www.loreal-paris.nl
 7. Kure Bazaar Cuticule Oil, € 38,-, www.shizo.nl 8. Pore Control van Clarins, € 55,- www.clarins.nl
 9. Coconut Pulling van BLOOMR, € 29,95 www.bloomrstore.nl
 10. Skin Natural Face Care Set van Klapp, € 15,90 www.klapp-cosmetics.com
 11. Tandpasta Villa Noacarlina van Lebon, € 18,50 www.cosmania.nl



Lash Volume Lifting

WAT IS LASH VOLUME LIFTING

Lash lifting is een behandeling om de natuurlijke wimpers te krullen zonder gebruik van wimperextensions of mascara. LVL (Lash Volume Lift) is een wimperbehandeling, die de natuurlijke wimpers lift. De wimpers worden meer gelift dan met de reguliere wimperpermanent-behandeling, waar rollers of tangen bij worden gebruikt.

Bij LVL wordt er namelijk gebruikgemaakt van siliconen pads, waarmee wimpers vanaf de wortel worden gelift en deze vorm minimaal 4-8 weken behouden.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN LVL EN WIMPERPERMANENT?

Met Wimperlifting van LVL Lashes lift u uw natuurlijke wimpers. Deze unieke behandeling met siliconen pads is geschikt voor elke wimpersoort en lengte.

Daarnaast maakt het geen gebruik van 'schadelijke' wimperkrultangen, die gebruikt worden bij wimperpermanent! Wimperlifting door middel van siliconen pads is dus niet schadelijk voor uw wimpers en geeft een volledige voeding vanaf de haarwortel. LVL Lashes Wimperlifting is daardoor dus ook niet te vergelijken met wimperpermanent. Bij wimperpermanent worden klemmen of rollers gebruikt, waardoor er snel broze wimpers ontstaan. De wimperhaartjes breken af, doordat de haarwortel niet genoeg voeding krijgt.

VOORDELEN VAN LVL

1. Resultaat 4 tot 8 weken zichtbaar.
2. U hoeft geen mascara en/of wimperkrultang meer te gebruiken na de behandeling.
3. Voelt licht en natuurlijk aan voor de klant.
4. Ogen lijken groter.
5. Geeft een natuurlijke uitstraling.
6. Niet schadelijk voor de natuurlijke wimpers.
7. Bestendig tegen water, douchen, zweten, tranen, zwemmen en slapen.

WIMPEREXTENSIONS

Iedereen wil lange, volle wimpers. Iedere ochtend is het weer een strijd om je wimpers zo lang en zo vol mogelijk te krijgen met je mascara en wimperkrultang. Het kan heel frustrerend werken als dit na een lange tijd niet wil lukken. Daar is nu een oplossing voor: wimperextensions. Het werkt hetzelfde als hairextensions, alleen nu speciaal uitgerust voor je wimpers en je hoeft geen mascara meer te gebruiken.

"EEN PRACHTIGE VOLLE EN SENSUELE OOGOPSLAG"

Altijd al perfecte wimpers willen hebben? Dat is nu mogelijk! Ben je op zoek naar een natuurlijke look met volle wimpers zonder mascara, dan is de One-By-One techniek iets voor jou. Ben je op zoek naar een glamourlook met extra volle en zwarte wimpers? Ga dan voor de Russian Volume techniek.

DE BEHANDELING

Wimperextensions zijn een verlenging en verdikkingssysteem voor de natuurlijke wimpers. Het zijn perfect nagebootste wimpers van hoogwaardige zijden kwaliteit. Eén voor één

worden deze zijden wimpers bevestigd aan uw eigen wimpers. Er zitten gemiddeld 60 tot 90 natuurlijke wimperhaartjes per oog. Op elk haartje wordt een wimperextension bevestigd met speciale lijm. Door de nauwkeurige plaatsing van de wimperextensions wordt er een uiterst mooi resultaat behaald. Niemand zal de extensions van de natuurlijke wimpers kunnen onderscheiden. De lengte, curve en de dikte kun je zelf bepalen. Zo kun je een look creëren die bij je past!

HOE LANG BLIJVEN DE WIMPEREXTENSIONS ZITTEN?

De wimperextensions worden semi-permanent geplaatst. Dit houdt in dat de wimperextensions zullen blijven zitten totdat uw eigen wimper (samen met de extension) op de natuurlijke manier vanzelf uitvallen of dat de wimperextensions verwijderd worden. Wimpers hebben een cyclus van ongeveer 8 weken. Om een mooie volle wimperlijn te behouden, wordt er geadviseerd om iedere 2 tot 3 weken een zogenaamde "refill" behandeling te ondergaan.



Diva's

Westzijde 45A Zaandam
06-44810342
www.beautydivas.nl

ZAANSCH FAAM

Vintage & Feelgood



 /ZAANSCH_FAAM

 /ZAANSCHFAAM

WWW.ZAANSCHFAAMWEBSHOP.NL

WESTZIJDE 130 ZAANDAM

Jouw diëtist in de Zaanstreek!

Of je nu komt voor tips over voeding of dat je het hoog tijd vindt om iets aan je gewicht te doen... Iedereen ontvangt een warm welkom bij diëtistenpraktijk stay2balance.



Stay2Balance
Diëtistenpraktijk

06-18168602 | De Werf 5 Zaandam &
Boterbloem 1A Purmerend
www.stay2balance.nl
Facebook: Diëtistenpraktijk Stay2Balance

BRUIST

Rustmomentje
nodig?

Kies de langste rij
bij de kassa.



Volg ons op social media @NederlandBruist

Kom tot jezelf in Oerspa

Voel je even los van de hectiek, waar stress en werk niet tellen. Even helemaal intiem met z'n tweetjes genieten van het gevoel van wellness in privé-sfeer, in een stoere setting: helemaal Oer!

In onze Oerspa kun je ongestoord alleen met je partner, geliefde, vriend(inn)en en familie, volledig privé, relaxen in rust en warmte. Even helemaal jezelf kunnen zijn, geen rekening hoeven houden met anderen: de beste manier om je body & mind volledig te ontspannen.

Maar ook: samen eten, drinken, lachen en (bij)kletsen: een ontmoetingsplek met vrienden en familie (kinderen mogen ook mee!), lekker de tijd nemen met elkaar. Ongehinderd met elkaar praten, ideeën uitwisselen of plannen maken: niemand die ongewenst meeluistert. Wedden dat door zoveel rust, ontspanning en diepe bezinning de beste ideeën boven komen drijven?

Dit kan allemaal in onze Oerspa!

Onze Oerspa is privé te reserveren vanaf 2 uur voor 2 tot maximaal 6 personen. Je hebt dan de hele spa voor jezelf, zonder anderen erbij. Het is aan jou of je met of zonder badkleding bent.

We doen er graag alles aan om je verblijf in onze Oerspa heerlijk ontspannen te maken: eten en drinken kun je bestellen en komen we graag in de Oerspa brengen. Wil je een massage? Ook dat kan in de Oerspa. Lekker scrubben en je huid verzorgen met klei, net als in een Hammam? Ook dat regelen we graag voor je!

Boek via yurtlife.appointy.com

Cornelis van Uitgeeststraat 2B Zaandam | **075-6149260** | info@yurtlife.nl | www.yurtlife.nl

Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Nast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.

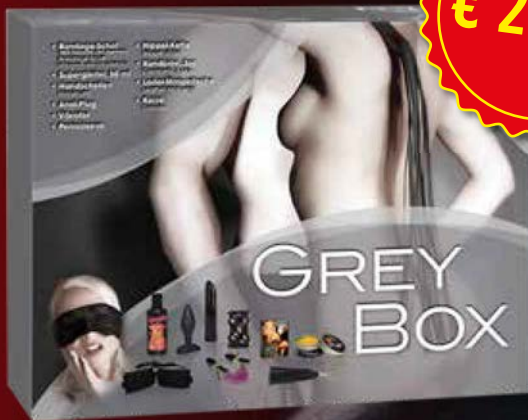


www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...



Egaliseren | PVC | Tapijt | Laminaat | Linoleum

Wanneer u een nieuwe vloer laat leggen of de trap opnieuw laat bekleden, is het belangrijk dat de gebruikte materialen goed zijn en op de juiste manier gebruikt worden. Bij ons staat kwaliteit hoog in het vaandel en service is voor ons niet alleen vanzelfsprekend, het is in onze ogen vaak de service die het verschil maakt.

Joris Takkenberg | 06-28046444 | www.JTstoffering.nl



OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST



Gezellig puzzelen met Bruist!

Los de puzzels hiernaast op,
vul de oplossing in op onze website
www.zaanstreekbruist.nl
en maak kans op mooie prijzen!

Check ook de websites van onze andere bruisende regio's op
www.nederlandbruist.nl. Daar vind je nog meer leuke puzzels
met mooie prijzen. Veel puzzelplezier!

BRUIST



Maak kans op een:
dag-make-up
t.w.v. **€ 25,-**

Caprastraat 89 Almere | 06-46260447
www.ambasnaturalhairandbeauty.nl

v	i	u	h	a	a	r	v	h	p	n
e	p	c	o	r	n	r	o	w	z	x
r	s	f	w	m	j	m	x	b	f	i
z	a	z	b	e	a	b	y	t	u	u
o	j	l	r	r	a	k	q	r	j	g
r	f	y	m	y	a	v	e	p	a	o
g	u	k	c	e	p	i	e	u	c	f
i	r	n	b	j	r	q	d	s	p	m
n	t	g	m	v	z	e	p	s	c	w
g	d	x	p	y	x	w	f	o	a	t
y	f	i	g	t	l	v	y	q	l	h

almere	cornrow
makeup	braids
beauty	weaves
haar	verzorging

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het
overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december
de oplossing in op onze site: www.zaanstreekbruist.nl



15% korting
Waardebon

bij aanschaf van
een montuur
inclusief glazen

Niet met andere acties te combineren