

NIJMEGEN



DECEMBER 2020 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Kerstsfeer
brengt licht
in donkere
tijden

Inspirerende
cadeautips en
mooie lezersacties



KIJK
VOOR ALLE
WINTERSPORT-
KLEDING IN ONZE
WEBSHOP!



FIRE+ICE




KLAAR VOOR DE WINTERSPORT
MET DE HOOGWAARDIGE KWALITEIT WINTERSPORTKLEDING VAN BOGNER

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken. Het totale overzicht vind je op onze website.

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl

ASPESI



ETON



TRUSSARDI



CARLO COLUCCI



PAL ZILERI



MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.



Kijk voor de openingstijden op marikenstraat.nl

Fijn winkelen in de Marikenstraat!



De ondernemers van de Marikenstraat wensen u fijne feestdagen!



Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträte
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
Name It
New Dutch
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
POPHUB
Purdey
River Woods
Riviera Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht

info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl





8



12



46

Inhoud



14



10



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f i nederlandsbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BZ Astrid Berkhout - Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jos Hammink
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Frank van Geel, 06-43093996 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996

VOORWOORD/DECEMBER



Foto: Ron Eskens, scooppictures.nl

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter van de beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rijk van Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

BRUIST WENST
IEDEREEN **FIJNE**
FEESTDAGEN



Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstsfere.

Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstsfere dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Toe aan een compleet nieuwe coupe of moet je kapsel alleen even bijgewerkt of bijvoorbeeld gekleurd worden, bij Salon Flor in het bruisende centrum van Nijmegen is iedereen meer dan welkom. "Samen creëren we het kapsel dat echt bij jou past", aldus eigenaresse Flor.

Haarverwennerij pur sang

Flor is haarverwennerij pur sang, zoals ze het zelf omschrijven. "Bij ons staat de klant en diens haar echt centraal. Bij ons kom je niet alleen voor een knip- of kleurbeurt, maar voor een totale kappersbeleving waarbij je als klant volledig in de watten wordt gelegd." En of je nu man, vrouw, jong of oud bent, iedereen is welkom om in een van de kappersstoelen van Salon Flor plaats te nemen. "Wij streven altijd naar perfectie als het gaat om haar. Hiervoor werken wij uitsluitend met kwalitatief hoogwaardige duurzame en vegan producten voor het beste en zo natuurlijk mogelijke resultaat. Goed dus voor het milieu én voor de klant."

De juiste coupe

Flor ademt het kappersvak en beoefent dit dan ook al meer dan twintig jaar met ontzettend veel passie

en expertise. Hierdoor weten ze bij Salon Flor elke keer weer het kapsel te creëren dat echt bij jou past. "Ik vind het dan ook belangrijk om klanten altijd een goed en eerlijk advies te geven over wat mogelijk is met hun haar, zodat ze uiteindelijk met een goed gevoel, een lach op hun gezicht en een perfect passende coupe weer de deur uitgaan."

Up-to-date

Krullen of stijl haar, lang of kort, bij Salon Flor ben je aan het juiste adres. "En om te zorgen dat wij ook op de hoogte zijn van alle laatste trends en ontwikkelingen volgen wij regelmatig trainingen, zodat we altijd up-to-date zijn in ons vakgebied."

Benieuwd geworden?

Maak dan gewoon een afspraak en kom langs bij Salon Flor!"



'VOOR HET
KAPSEL DAT
ECHT BIJ JOU
PAST'

A

INNOVATIE IN BAKLAND

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. www.kenwoodworld.com

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. www.scheldebrouwerij.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Wij pakken uit in december

win

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-ageing ingrediënten dus het verzorgt de huid ook. www.thatso.nl.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. www.koopeenvat.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op een GRATIS fotoshoot van ViWa Fotografie.



Altijd al een dagje model willen zijn bij een professionele fotograaf? Dat kan! Viwa Fotografie geeft deze maand een fotoshoot weg.

ViWa
Fotografie

Like de Facebookpagina van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #FOTOSHOOT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

ALTIJD DE WIND MEE

Héerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. www.union.nl



U

Nieuwe eigenaar, nieuw elan!

Al op jonge leeftijd was Cas Spanjers geïnteresseerd in alles wat met elektronica te maken had. De fascinatie voor elektronica is altijd gebleven. Als 16-jarige begon hij als stagiair bij Expert in Oss. In februari 2020 werd hij de nieuwe eigenaar van de Expert-winkel in Elst. “Hiermee is een langgekoesterde wens werkelijkheid geworden.”

Direct na de overname onderging de winkel een flinke verbouwing. “Alles is weer helemaal opgefrist”, vertelt Cas. “We hebben een nieuwe inventaris en door een andere indeling is de winkel zelfs wat groter geworden waardoor we ons assortiment nog beter kunnen presenteren.” Het team is gelukkig als vanouds, dus klanten treffen in de winkel bekende gezichten aan.

Ruime keuze

Er is een behoorlijk uitgebreid assortiment; van televisies en laptops tot wasmachines en stofzuigers. “Natuurlijk gaan we mee met de laatste ontwikkelingen; chromebooks, streaming audio en Oled/Qled televisies zijn momenteel helemaal hot. Verder zijn de luxe koffiemachines van het Zwitserse merk Jura ook bij ons te koop.”

Onderscheidende service

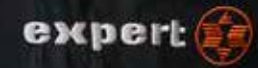
“Je kunt bij ons in een relaxte sfeer rondsuffelen maar desgewenst voorzien we je graag van een persoonlijk advies op maat. Er is tegenwoordig zoveel op de markt, vanuit onze kennis en kunde helpen we jou om de juiste keuze te maken. We onderscheiden ons verder door onze scherpe prijzen én door onze uitstekende service. We bezorgen je aankopen netjes bij je thuis. Daarnaast hebben we een installatieservice; onze monteurs zorgen ervoor dat je inbouwapparatuur vakkundig wordt geplaatst. Maar we kunnen bijvoorbeeld ook je televisie voor je installeren en zelfs ophangen. We ontzorgen de klant maar al te graag.”

Kom langs en ervaar het gewoon zelf!

Expert Elst | Dorpsstraat 7, Elst | 0481-373379 | elst@expert.nl | www.expert.nl



‘WE GAAN
VOLLE KRACHT
VOORUIT’



Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

Kerst is de beste tijd om te pieken.



Beleef de bronnen van Nijmegen

Uw schoonheid is bij ons in goede handen!

Sinds ik begonnen ben als schoonheidsspecialiste weet ik het zeker: ik heb een van de mooiste beroepen die er zijn. Mijn klanten genieten van de goede verzorging en de ambiance van rust en ontspanning die ik hen bied, hun zelfvertrouwen neemt toe en daarvan geniet ik evenzeer. Naast vakmanschap heb ik een luisterend oor voor de mensen die ik behandel. Ik hecht waarde aan een persoonlijke sfeer.

Voor een afspraak belt u 024 322 48 04. Spreekt u gerust mijn voicemail in, ik bel u zo snel mogelijk terug.

Kitty



Vetrolletjes weg zonder operatie of speciaal dieet?

Cryolipolyse, wat is het precies? Tijdens de cryolipolyse-behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren, en vervolgens op een natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd!

Het onderliggende vetweefsel in het behandelgebied wordt heel nauwkeurig plaatselijk gekoeld zonder de huid aan te tasten. Wanneer vetcellen worden blootgesteld aan extreme kou, komt een natuurlijk verwijderingsproces op gang. Dit zal de vetlaag geleidelijk dunner maken. Door het aantal vetcellen te verminderen zijn er zichtbaar minder vetophopingen.

Gemiddeld geeft elke cryolipolyse-behandeling met de Body-wizard een vetreductie van 20% in de behandelde gebieden. Over het algemeen is men na drie behandelingen tevreden met het behaalde resultaat. Tussen de opeenvolgende behandelingen ligt een periode van 8-12 weken. De indrukwekkendste resultaten zullen na een periode van twee tot vier maanden zichtbaar zijn. Afhankelijk van onder andere de levensstijl wordt gemiddeld één onderhoudsbehandeling per 12 maanden geadviseerd.

Voor wie is deze behandeling geschikt?

De cryolipolyse-behandeling is voor nagenoeg iedereen geschikt, zelfs voor fanatieke sporters die vet op bepaalde probleemzones niet weg krijgen. De behandeling is niet bedoeld om af te vallen, maar om het vet van het lichaam te verminderen, waardoor alles wat strakker wordt. Wilt u overgewicht kwijt? Dan is dit helaas niet de juiste manier.

Heeft u vragen?

Neem contact met ons op en wij helpen u zo snel mogelijk verder.

! ACTIE !
BODY-WIZARD
DUO

Buik 1 zone
met grote plaatsing
(eerder 2 plaatsingen!)
3 behandelingen
+ slimming serum

Van € 1050,- voor **€ 500,-**

Buik 2 zones
met grote plaatsing
+ extra plaatsing
3 behandelingen
+ slimming serum

Van € 1575,- voor **€ 900,-**

Vraag naar de voorwaarden

Tot ziens bij:



Mooie, kwalitatieve kastenwand op maat?

Mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Een kastenwand die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Zo'n kastenwand bestaat! Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat en bewijzen dat deze niet alleen praktisch en gebruiksvriendelijk kan zijn, maar ook mooi vormgegeven.

Schuif
Kasten
compleet
op maat



Zoveel reacties?

Wat voel ik me enorm trots door het enorme aantal reacties op mijn interview dat geplaatst is in de Bruist van november 2020. Zo is het artikel bijna 2.500 keer gelezen op LinkedIn en ontving ik honderden reacties, succeswensen, felicitaties en likes op social media.

Het leukste was toch alle positieve reacties van de adverteerders die oprecht blij zijn dat ik weer terug ben op het vertrouwde honk.

Het is mooi om te merken dat ik overtuigd ben van het Bruist magazine als medium om in te adverteren, en dat ik in de praktijk terugzie dat er enorm veel reacties komen op hetgeen in Bruist staat.

Dus als je uniek en onderscheidend wilt OPVALLEN, dan is adverteren in Bruist een uitstekende manier om een grote naamsbekendheid op te bouwen met als doel meer klanten te krijgen!

Hierbij wil ik alvast alle lezers en adverteerders een prettig kerstfeest toewensen en dat we 2020 maar mooi af mogen sluiten. Laten we hopen dat 2021 voor iedereen - maar zeker ook voor alle ondernemers - een beter jaar zal worden.

Het gaat u goed, stay safe!

Frank van Geel



Hij is ongeveer anderhalf jaar weg geweest, maar sinds kort is hij weer terug op het oude nest: media-adviseur Frank van Geel. De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd, gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langs gaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar fvgeel@nederlandbruist.nl



Eva van Kollenburg

Tyro, voor een perfecte huid

Ontdek TYRO! Baanbrekende huidverzorging op basis van het beste wat de wetenschap en natuur te bieden hebben. De filosofie van TYRO is dat de huid niet alleen van buitenaf, maar ook van binnenuit verzorgd moet worden. Alleen dan wordt het optimale resultaat bereikt.

Dr. A. Molenaar, een internationaal plastisch chirurg, legde de basis voor TYRO met zijn wetenschappelijk onderzoek naar de beschermende en voedende stoffen in de baarmoeder. De ingrediënten die de babyhuid zo perfect maken. Inmiddels ontwikkelt TYRO ruim 25 jaar geavanceerde huidverzorgingsproducten met een team van farmaceuten, dermatologen en voedingsdeskundigen.

Ontdek hoe u het mooiste in uzelf naar boven brengt, Voor een buitengewoon goed verzorgde, gezonde en egale huid. Met TYRO creëert u de perfecte huid. **Ervaar zelf de pure weldaad voor uw huid bij Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon'.**

ACTIE: Elke nieuwe klant krijgt bij het maken van een afspraak een luxe miniatuur cadeau van Tyro Cosmetics!

Binnen de schoonheidssalon wordt uitsluitend op afspraak gewerkt. Dit om u de tijd en rust te kunnen geven die u verdient. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch of per email contact met ons opnemen. Ook voor het kopen van producten van de merken Tyro Cosmetics, Dalton Cosmetics, Make-Up Studio, Sienna X, Botanical Beauty, Slow Beauty, Universal Contour Wrap of cadeaubonnen kunt u te allen tijde bellen of mailen.

De hele maand december bij aankoop van DRIE huidverzorgingsproducten van TYRO Cosmetics een voucher cadeau voor 30 minuten rug-, nek- en schoudermassage!

DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag.

FILMPJE KIJKEN AMMONITE

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.

PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website www.mykillerbodymotivation.com en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE
WÈL HEBT EN DOET"**

LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP WWW.MKBMESHOP.COM

‘Niets is te gek!’

Wil jij ook een keer echt leuke foto's van jezelf en/of van je gezin? Informeer dan vooral eens bij ViWa Fotografie in Wijchen wat er mogelijk is. Op locatie of in de studio, de professionele fotografen van ViWa Fotografie vereeuwigen voor jou graag 'het mooiste moment'.

Vincent van der Linden opende in 2017 de deuren van zijn fotostudio. Ooit begon hij als hobby met het fotograferen voor landelijke en regionale dagbladen, maar na het volgen van een opleiding aan de Fotovakschool in Apeldoorn besloot hij van zijn passie zijn werk te maken. En nog steeds volgt hij regelmatig cursussen. "Een must om je te blijven ontwikkelen als fotograaf. Bij ViWa Fotografie werken we in een team van vier vaste professionals, met ieder zijn eigen specialisme. Daardoor kunnen we eigenlijk alles; van kinder-, familie- en huwelijksfotografie tot new born en zwangerschapsfotografie."

Puur en spontaan

In de ruime fotostudio kunnen – uiteraard geheel coronaproof – shoots worden uitgevoerd. "Vooraf maken we een kort praatje om er achter te komen wat je precies wil. Wat ons betreft kan er heel

veel, niets is te gek. We hebben hier alle mogelijke attributen en achtergronden om de foto's tot een succes te maken. Wil je de shoot liever op locatie doen, bij jou thuis of in de vrije natuur? Dat kan natuurlijk ook. Juist in de herfst kun je prachtige plaatjes schieten. Persoonlijk streef ik altijd naar pure, spontane foto's. Het moet zo echt mogelijk zijn. We zijn bovendien snel; binnen een paar dagen kun je je bewerkte foto's al in je bezit hebben. Als mensen hier met een 'big smile' de studio uitlopen en we later horen hoe blij ze zijn met hun foto's, dan hebben wij ons werk goed gedaan!"

TIP! Boek nog snel een mini Kerst Fotoshoot voor een aantrekkelijke actieprij!

Voor meer informatie zie www.viwafotografie.nl. Goed om te weten: er zijn ook regelmatig acties via Social Deal en Groupon dus houd het in de gaten.

BETAALBARE
FOTO'S VAN
TOPKWALITEIT
VOOR IEDEREEN





Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- www.vanessasaroni.com
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- www.morphe.com
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- www.ungcosmetics.com
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- www.kiehls.nl
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- www.armanibeauty.com
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 www.oolabooshop.com

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 www.debijenkorf.nl
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 www.havaianas.nl
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- www.douglas.nl
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 www.boots.eu
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 www.essence.eu

ONTDEK DE UNIEKE HOMESTOCK STIJL!

HOME
STOCK

Bombastisch,
uitgesproken
en verrassend

Een interieur waarin je je thuis voelt, is in wezen een weerspiegeling van je eigen karakter. Probeer niet te gaan voor de perfect gestylde hoekjes, maar zorg voor trendy items in combinatie met authentieke, karakteristieke objecten.

Zorg er dus voor dat die ietwat oubollige lampenkap juist dé eyecatcher wordt in jouw interieur. Juist het durven combineren is de key voor het creëren van een dynamisch, eigen interieur. Een interieur heeft de meeste ziel wanneer het organisch ontstaat. Dat vergt geduld en dat is nou niet iets wat we vaak niet hebben. Wij proberen bij Homestock altijd een accessoires collectie neer te zetten die ervoor zorgt dat je een showstopper kan toevoegen aan jouw persoonlijke collectie. Je interieur mag leven, er mag speelgoed rondslingeren en doorgebladerde tijdschriften op je salon tafel liggen. **Dare to be different, dare to be yourself** dat is waar het bij Homestock om gaat.

Ze zeggen wel eens: 'Je huis is nooit af'. Een cliché en toch is het waar. Dit is niet omdat je een verkeerde keuze hebt gemaakt toen je dat ene stoeltje aanschafte, want het was toen wie jij was. En nu heb je misschien behoefte aan het tegenovergestelde. Wie weet wat de toekomst is petto heeft, want zolang mensen blijven veranderen, verandert het interieur met je mee.

BRUIST
Deal
10% KORTING*

Je mag bij ons op vertoon van dit blad een Homestock item uitzoeken met 10% korting*! Showmodellen en producten die nabesteld moeten worden, zijn uitgesloten van deze actie. Hoe dan ook; we verwelkomen je graag in onze winkel. We beloven dat we iets leuks voor je hebben.

* Deze actie geldt tot 1 maand na uitgave van het blad



Stijl!

Schilderwerk is het belangrijkste deel van uw interieur.

Wij zijn een "erkend" schildersbedrijf en leveren graag een totaalpakket voor al uw schilderwerken. Op maat en met jarenlang garantie. Bij een klanttevredenheidsonderzoek is onze score 9,1! Een duurzame relatie, daar doen wij het voor. Van een eerste stijl- en kleuradvies tot complete organisatie van uw schilderproject, van nieuwbouw tot monumentaal werk, van groot onderhoud tot 24-uurs-klantenservice. Geniet van uw woning, zowel van buiten als van binnen. Met stijl.

T: 024 323 82 86 of kijk op www.gebr-rutten.nl

Eerst denken, dan doen!



SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN



LADY DUCHESS
Beautiful Preloved Clothing

Lady Duchess | Hertogplein 1, Nijmegen
06-51733569 | www.ladyduchess.nl



Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST
ZOALS WE
DIE VAN
VROEGER
KENNEN...

Met dank aan Intratun.

Theo Jansen
schoenen wenst u prettige
feestdagen!



Molenpoortpassage 2 Nijmegen | www.theojansenschoenen.nl

December 2020 wordt intiem!

Intiem betekent innig verbonden, huiselijk, knus. De feestdagen zullen dit jaar anders dan anders zijn; niet die grote familie bijeen, niet die hele vriendengroep samen.

Wat moet je nu als je gewend bent Sinterklaas te ontvangen met de hele familie, Kerst uitbundig te vieren met al je geliefden aan een lange tafel en met Oud & Nieuw flink uit te pakken?

Iedereen kent zijn eigen rituelen in december. Wij zijn rituele wezens, wij hebben behoefte om belangrijke momenten in ons leven te markeren met een symbool, een ritueel én elkaar. Het verbindt ons! Maak daarom december dit jaar intiem!

- Schrijf iedere week een brief aan je lieve vrienden.
- Stuur je familie om de twee dagen een mooie kaart met een wens.
- Trek lootjes met familie of vrienden en stuur een klein, zelfgemaakt cadeautje met een gedicht.
- Deel jouw lievelingsrecept en spreek af dit op Kerstavond samen tijdens het videobellen te eten (en kook wat extra voor die eenzame buur).
- Maak een winterwandeling met die ene persoon waar je al zolang een goed gesprek mee wilt hebben en sluit af met een glühwein bij de vuurkorf.

Wil je het nog knusser?

Neem gerust contact met me op, ik denk graag met je mee.

Wil je een (vrijblijvende) offerte aanvragen of heb je een specifieke vraag? Neem dan contact met me op.



Ceremonieel spreker Ritueelbegeleider

“Je hebt veel recht gedaan aan onze inbreng, die veel gemeenschappelijke elementen had, maar ook verschillende accenten en perspectieven. Dat maakte de ceremonie prachtig.” – een vader bij het afstuderen van zijn dochter.

“Alle aanwezigen hebben de dienst als zeer warm en gemoedelijk ervaren, het is een mooie uitvaart geweest naar ieders tevredenheid.” – mevrouw S.A. over de uitvaart van haar vader.



Kaaplandstraat 54, Nijmegen
06 - 43828424

welkom@mirandaschutten.nl
www.mirandaschutten.nl

Jouw interieur verdient een uniek meubel!

Jelsan maakt het

Kijk op
houthandeljelsan.nl
voor de
mogelijkheden



Stel je eigen tafel samen



Van boom tot jouw meubel

Van boom tot kast. Van stam tot stoel. Van plank tot tafel. Houthandel Jelsan is als meubelmaker betrokken in het gehele houtbewerkingproces. Wij kiezen onze eigen bomen, doorgaan het proces van groei, kap, drooglegging en bewerking en vervaardigen dit tot meubels van onze eigen hand. Ervaring is onze leermeester: ons bedrijf bestaat inmiddels 40 jaar en heeft daarmee grenzen en generaties overschreden.



Bomen kiezen



Kappen en zagen



Droogleggen



Hout bewerken



Meubels maken

Plaatselijk afslanken?

Het kan écht!



Marieke Weijers

Lange dagen achter uw bureau, weinig beweging, ongezond eten, kent u dat? Het leidt tot overgewicht, verminderde weerstand, minder tijd om te sporten, spanning en daarvoor tot een verminderde productiviteit. BeautyFIRM! biedt mannen én vrouwen afslankbehandelingen en silhouetverbeteringen aan volgens een innovatief concept.

Ultrasound en electrostimulatie

- zichtbaar resultaat na 1 behandeling*
- Armen • Lovehandles • Buik / taille
 - Billen • Bovenbenen / binnenkant dijbenen • Knieën

LED-therapie:

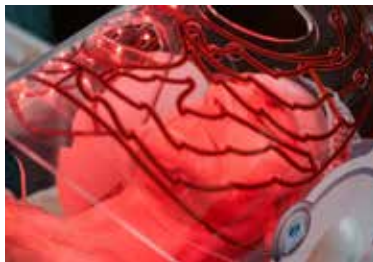
maakt de gezichtshuid strakker en geeft een jongere uitstraling

- zichtbaar resultaat na 1 behandeling*
- Maakt collageen en elastinevezels aan
 - Vernieuwt de huidcellen • Verbeterd de huidelasticiteit en verstevigt de huid
 - Vermindert rimpels

Lymfedrainage:

stimuleert de natuurlijke bloedsomloop en lymfestroom

- Doeltreffend bij restless legs
- Effectief tegen spataderen
- Vermindert vetophopingen
- Bestrijd oedeem en Cellulitis



AANBIEDING!

Een proefbehandeling nu voor € 35,-
Kom je samen? Dan betaal je € 30,-^{PP}



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

KLAAR VOOR DE WINTER

MET DE MOOIE WINTERJASSEN VAN O.A. MOOSE, PEUTEREY EN STONE ISLAND

KIJK
VOOR ALLE
WINTERJASSEN
IN ONZE
WEBSHOP!



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188
www.tijssenmode.nl
@Tijssenmode.nl

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken. Het totale overzicht vind je op onze website.

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.

- ASPESI
- BARBA MADOLI
- JACOB COHEN
- ETON
- MOOSE KNUCKLES
- PEUTEREY
- TRUSSARDI
- CARLO COLUCCI
- STONE ISLAND
- PAL ZILERI
- PAUL & SHARK yachting
- WALTERS

De ultieme
kerstverlichting is
natuurlijk een
sterrenhemel



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

www.michaelpilarczyk.nl

Maatwerk maakt mooier!



**'Wij creëren
het thuisgevoel'**



Wij, Silfran en Marian Peeters, zijn de gezichten achter Arts Keukens. Met ons team van gekwalificeerde en gemotiveerde medewerkers zijn wij in staat de meest creatieve ontwerpen om te zetten in een tastbaar product. In onze werkplaats wordt uw wens werkelijkheid.

Doordat wij alle facetten in ons eigen bedrijf hebben, kunnen we in alle wensen voorzien.

Daarbij zorgt dit voor snelle levertijden.

Natuurlijk nemen wij u graag mee de werkplaats in, om de sfeer van het echte ambacht te proeven en de geur van pure materialen op te snuiven. Massief houten keukens met betonnen werkbladen, duurzaam en milieuvriendelijk!

**Beleving, gevoel en emotie
staan aan de basis
van ons werk.**



Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

Silfran en Marian Peeters
Veldweg 6, Rijkevoort | info@ak.nl
0485-573194 | www.ak.nl

ONTSPAN EN JE
KUNT DE WERELD
WEER AAN



Take a *break!*

Als je last hebt van onzekerheid, angst of stress in deze tijd, dan ben je zeker niet de enige. Ook al is het normaal dat je deze gevoelens ervaart, het is toch belangrijk om voldoende rust te pakken. Juist nu...

Geef jezelf dus eens een pauze cadeau, die heb je wel verdiend. Helemaal in december, de maand waarin het traditioneel draait om samen genieten. Zorg er om te beginnen voor dat 'thuis' een leuke plek is. Een gezamenlijke brainstorm levert vaak leuke ideeën op die alle huisgenoten ontspannend en gezellig vinden. Maar afwisseling tussen tijd samen en tijd voor jezelf zal je extra goed doen.

Even pauze

Bewegen helpt tegen stress. Ga heerlijk een dag naar zee of naar het bos. Zolang je afstand van anderen bewaart, kun je lekker de buitenlucht in voor je dagelijkse portie beweging. Tegelijk ook prima voor de broodnodige vitamine D! Wandelen, fietsen, dansen, springen op de trampoline... Ben je lekker uitgewaaid óf niet in de stemming om de kou in te gaan? Kruip dan lekker met een goed boek en een kopje thee op de bank. Hoe je invulling geeft aan dit

momentje van rust, is geheel aan jou. Het is immers jouw cadeautje voor jezelf. Zet je telefoon op stil en geniet van die welverdiende rust. Morgen mag je weer verder en je zult merken dat het na zo'n pauze ineens weer een stuk soepeler gaat.

Lekkerder in je vel

En dat is niet het enige voordeel. Door voldoende ontspanning zie je er namelijk ook nog eens jonger en stralender uit. Bovendien ben je vrolijker, wat ook een positieve uitwerking heeft op de mensen om je heen. Lukt het je om wat voor reden dan ook nu echt even niet om jezelf een hele dag pauze cadeau te doen, elke dag een moment voor jezelf van minimaal een half uur heeft ook al nut. Doe dat ene half uur niets wat moet, maar alleen dingen die jij echt leuk vindt. Je zult zien dat je ook daardoor al beter functioneert, lekkerder in je vel zit en weer het gevoel hebt dat je de wereld aankunt.

Lukt het jou niet om uit jezelf dat moment van rust te pakken?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers in jouw regio die je daarbij kunnen helpen.

Les krijgen van een Nederlands kampioen?

Het klinkt als een droom, maar het kan werkelijkheid worden. Kim van Grinsven heeft als kapster, lash styliste en nagelstyliste meerdere prijzen in de wacht gesleept en staat bij Beauty Education klaar om haar passie op jou over te brengen.

Kim vond haar geluk veertien jaar geleden in het kappersvak. Ze opende vol liefde en passie een eigen kapsalon. Om deze salon uit te breiden volgde ze ook een opleiding tot lash-styliste en nagelstyliste. Dit vormde het succes achter Kim's Salon. Beauty Education is een nieuwe uitdaging voor Kim. Hier wil ze alle tips en tricks aan jou overbrengen, zodat ook jij je passie achterna kunt gaan.

ALLES WAT JE NODIG HEBT

Daarom verwelkomt Kim je graag bij haar opleidingsinstituut. Hier wordt vol enthousiasme gestreefd naar de perfecte lesmethodes. Om dit te bewerkstelligen volgde ze een opleiding in Denemarken om vervolgens les te geven in een nieuwe salon. Hier heeft Kim alle ruimte, benodigdheden en producten om jou goed op te leiden. Een voorbeeld hiervan zijn de nagelproducten van CND. Dit merk is marktleider in innovatieve producten om jouw opleiding een stuk prettiger te maken.

Een opleiding bij Beauty Education levert je veel op. Zo kun je met de geleerde vaardigheden aan de slag in het werkveld als kapper, lash-stylist en/of nagelstylist, maar ook op het gebied van make-up. Het levert je zelfs een certificaat of diploma op. Wacht daarom niet langer en neem vandaag nog contact op met Kim. Wie weet ga jij dan binnen enige tijd door het leven als topstylist!

'Het is geweldig om mensen de mooiste versie van zichzelf te laten worden.'

Wacht niet langer en bel nu!

Word een topstylist

Beauty Education

Ruijschenberghstraat 2a, Gemert | 06-28555617 | Info@beautyeducation.nl | www.beautyeducation.nl

Ondernemer: Kim van Grinsven



Wij maken koken leuker!

In september 2007 volgde Jocelyn Hoop haar droom en opende kookwinkel Hoop Keukengemak aan de Sterrebosweg in Wijchen. Een verhuizing naar het huidige adres in het centrum, de Spoorstraat, volgde in 2014. In de loop der tijd is ook partner Edward Hoop gaan meehelpen. Samen hebben zij een selectie gemaakt van pannen, messen, keukenapparaten, espressomachines en kookgerei waarmee ze zelf enthousiast in de keuken werken.

Ga je inductie koken? Zij adviseren je graag welke pannen optimaal en langdurig kookgemak bieden.

All I want for Christmas?

Liefde & gezondheid! Dat wensen Jocelyn & Edward u van harte toe.
En maak van thuis koken een feestje! Dat lukt vast met deze FEESTELIJKE WANNAHAVES



30% KORTING
OP LE CREUSET GIETIJZEREN
PANNEN ROND/OVAAL
DIAM. 26 TOT 33 CM



WUSTHOF SCHILSET € 16,90



TULBANDVORM
VANAF € 12,95



JURA D4 KOFFIE
VOLAUTOMAAT
€ 699 + KOFFIEBONEN



Fritel INTELLIGENTE
FONDUE € 89,99
CHOCOLA-VLEES-
KAAS-BOUILLON



MICROPLANE DUOSET
ZESTER + SCHAAF
€ 52,90 NU € 39,90



OXO KNOFLOOKPERS
€ 22,95

5 EURO VOUCHER
OP VERTOON VAN
DEZE ADVERTENTIE
KOOPT U DE
OXO KNOFLOOKPERS
VOOR € 17,95

Beperkt geldig t/m
31-12-2020 en OP=OP



GINGERMEN 4CM
SILICONE VORM € 7,50



JAPANESE
MANDOLINE
€ 62,50 NU € 49

Hoop Keukengemak | Spoorstraat 39A, Wijchen | 024-6421257
info@hoopkeukengemak.nl | www.hoopkeukengemak.nl



Tip: vraag bij de kassa onze klantkaart aan

Maximaal genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

De Bronsbergen is een wellness center gelegen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen, omringd door het Bronsbergenmeer. De Bronsbergen is een plek waar iedereen welkom is en waar natuurlijk genieten op zijn plaats is. Door de kleinschaligheid, gastvrijheid en hoge kwaliteit in combinatie met persoonlijke aandacht is elk bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen een ultieme ervaring van ontspanning, culinair genieten en beauty.



Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

December zal harmonie brengen

Boogschutter

Je hebt eindelijk tijd om wat uit te rusten.

Ram 21-03/20-04

Aan het eind van het jaar kom je in kalmer vaarwater. Dankzij de vele successen die je hebt geboekt zal december optimisme brengen. Maar je zult altijd rationeel moeten beslissen.

Stier 21-04/20-05

December kan een familieruzie brengen waarin jij je als de rechter opstelt. Het is nu van groot belang dat je nadenkt over de dingen die je volgend jaar kan veranderen.

Tweelingen 21-05/20-06

Je kan je verheugen op een prettige tijd met je familie, je liefde en je vrienden. Alle sterren schijnen op jou. Als je erover zat te denken om die grote stap te nemen, is het nu de tijd.

Kreeft 21-06/22-07

Een actieve levensstijl helpt je in vorm te blijven en laat de stress uit je lijf los. Maar focus niet alleen op jezelf. Je liefde en familie verdienen ook jouw aandacht.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is erg serieus, maar ook verantwoordelijk. Gebruik deze vaardigheden ook in je baan, zodat je alles recht zet wat je in het verleden verkeerd hebt gedaan.

Maagd 23-08/22-09

December brengt je een periode van zelfreflectie. Je zou een lijstje kunnen maken van je mislukkingen en je successen en hiermee je doelen voor 2021 vaststellen.

Weegschaal 23-09/22-10

Bijna alle vrije dagen die december je brengt spendeer je in harmonieus familieverband. Weet je niet goed hoe je de overige tijd moet besteden? Ga dan sporten of opruimen.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt een realistische kijk op de wereld gedurende deze maand. Dit zou je kunnen tegenhouden in je spontaniteit. Wees niet bang om je serieuze masker af te nemen.

Boogschutter 23-11/21-12

De Boogschutter heeft eindelijk tijd om wat uit te rusten. Deze periode is het de moeite waard om terug te kijken op het afgelopen jaar en kracht te verzamelen voor 2021.

Steenbok 22-12/20-01

Steenbok heeft vaak de neiging om alles om hem heen onder controle te willen houden. Vind tijd voor je familie na een jaar lang haasten. Zij zijn het belangrijkste wat je hebt.

Waterman 21-01/19-02

December brengt harmonie in je persoonlijke leven en in je carrière, dus je hoeft niet te wachten op verandering op deze gebieden. Bezoek familie, ze kijken uit naar je komst.

Vissen 20-02/20-03

Je bent in een zeer goede bui in december. Dat maakt je prettig gezelschap. Door je inzet is je carrière stabiel en heb je hier geen problemen meer mee.

(H)EERLIJK & BIOLOGISCH VLEES MET KERST

In onze moderne, eigentijdse slagerij staat het ambacht van het slagervak centraal.

In onze slagerij verwerken wij de dieren zelf van kop tot staart. Dit verwerken we verder tot de lekkerste vleesproducten, vleeswaren, worsten en andere specialiteiten. Lekker en eerlijk vlees, vol van smaak.

Natuurlijk werken we uitsluitend met 100% biologische ingrediënten bij het maken van smaakvolle vleesproducten.

OP ZOEK NAAR EEN MOOI STUK VLEES VOOR KERST?

Wij hebben voor u het mooiste rundvlees, lamsvlees, varkensvlees, Kemper landhoen, kalkoenen, gourmet en nog veel meer. Wij adviseren u graag.

Al ons biologische vlees voldoet aan de EU bio-wetgeving en het 3 sterren Beter Leven keurmerk!



Bas Derksen



Sinds april 2006 kun je genieten van het heerlijke vlees van de moderne, biologische slagerij De Groene Weg Nijmegen. Onze slagerij is voorzien van een warme ambachtelijke uitstraling en is gelegen aan de meest toepasselijke straat voor een Groene Weg Slagerij, namelijk de Groenestraat in Nijmegen.

Naast ons is een mooie en moderne natuurvoedingswinkel gevestigd zodat je voor al jouw biologische boodschappen in de Groenestraat terecht kunt.

Meer weten over ons vlees?

Kijk eens op de website of kom langs in de winkel. Wij vertellen je er alles over!



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

voor't goede leven

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl



December Feestmaand
bij
Harting Oogmode & Oogzorg

Grote merken voor kleine prijzen

Merkmonturen voor €75,- en €150,-

Ook **10% korting** op monturen buiten de opruiming!

Alle zonnebrillen 50% korting
met uitzondering van Serengetti en Ray Ban

Vraag naar de voorwaarden in de winkel.

Heeft u nog brilvergoeding tegood van uw zorgverzekeraar?

Kom dan langs bij ons in de winkel en profiteer van prachtige aanbiedingen!

Bruist wenst alle
lezers warme
feestdagen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



wat
alZ...

je niet meer
weet wat je net
gelezen hebt?

1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.
Geef nu voor meer onderzoek,
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.
stopdementie.nu

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW
DIE **LEKKER POSITIEF**
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE
1M71

OGEN
GROEN/
GRIJS

LEEFTIJD
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt
*de liefde van
zijn leven!*

Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme klets-kousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl

SLECHTE
GEWOONTES...
ZE ZIJN TE
DOORBREKEN!

Tijd voor *actie!*

Gewoontes, we hebben ze allemaal, zowel goede als slechte. De meeste zelfs zonder dat je het zelf doorhebt, want dat is nu eenmaal het ding met gewoontes: je doet ze onbewust.

En ook al zijn we ons ervan bewust dat een gewoonte niet goed voor ons is, kennelijk zit het toch in onze aard om er lang aan vast te houden. We willen wel veranderen, maar ja, dat gaat niet vanzelf en kost energie. Zo moeilijk hoeft het echter niet te zijn...

concreet en haalbaar doel, bijvoorbeeld dat je eerst het aantal sigaretten per dag wilt halveren, dan zul je sneller resultaat boeken, wat het makkelijker maakt om vast te houden aan je nieuwe gewoonte en vervolgens een nieuw doel voor jezelf te stellen.

Waarom doe je het?

Het belangrijkste bij het doorbreken van een slechte gewoonte is dat je voor jezelf helder maakt waar je het voor doet. Wil je bijvoorbeeld stoppen met roken, vraag jezelf dan af waarom dit voor jou zo belangrijk is. Pas als dat helder is en je er zelf ook helemaal achter staat, heb je een kans van slagen om die gewoonte te doorbreken. Mits je jezelf haalbare doelen stelt natuurlijk. Als jij verwacht om zonder enige hulp van de een op de andere dag te stoppen met roken, dan is dat meestal niet realistisch. Maar stel je jezelf een

Extra steun

Wat ook weleens wil helpen, is als je je omgeving betreft bij je doel. Dat kan net dat extra steuntje in de rug zijn waardoor je het wel volhoudt. Net als het vieren van successen trouwens. Als je je eerste (korte termijn) doel hebt bereikt, doe dat dan niet af als vanzelfsprekend, maar sta er bewust bij stil en geniet ervan. Dat heb je immers verdiend, want zo makkelijk is het niet om gewoontes te doorbreken. Je bent er misschien nog niet, maar de eerste stap in de juiste richting is gezet. Op naar de tweede. En ook die mag je weer vieren!

Kun jij wel wat hulp gebruiken bij het doorbreken van je slechte gewoontes?
Op www.nederlandbruist.nl vind je vast wel een ondernemer die je daarbij kan helpen.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Gevulde kerstkalkoen

8 PERS. 30 MIN + 135 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood
 2 sneetjes witbrood
 1 stengel bleekselderij
 1 Golden Delicious appel
 20 g verse platte peterselie
 2 braadworsten
 1 ui
 3 tl gedroogde salie
 2 tl gedroogde rozemarijn
 1 tl gedroogde tijm
 100 g ongezouten roomboter
 75 g gedroogde cranberry's
 190 ml gevogeltefond
 1 kalkoen (ca. 2,5 kg)
 peper en zout
 braadslee en aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de korstjes van het volkoren- en witbrood en snijd het brood in blokjes van 1 cm. Doe het brood in de ovenschaal en rooster in circa 6 minuten goudbruin. Laat de oven aan.

Snijd de bleekselderij in boogjes. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de blaadjes van de peterselie fijn. Verwijder het vel van de worst en snijd het worstvlees in stukjes. Snipper de ui.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de worst en de ui 5 minuten. Voeg de bleekselderij, salie, rozemarijn en tijm toe aan het vlees en bak 2 minuten mee. Schep bij het brood.

Laat de roomboter smelten. Voeg de appel, peterselie, cranberry's, fond en helft van de gesmolten boter toe aan de vulling. Verwijder het elastiek van de kalkoen. Schep de vulling in de holte van de kalkoen. Maak de holte dicht met cocktailprikkers.

Vet de braadslee in. Leg de kalkoen met de borst naar boven in de braadslee.

Schenk de rest van de boter erover. Bestrooi met peper en zout. Bak de kalkoen in het midden van de oven in circa 135 minuten gaar. Keer na 105 minuten de kalkoen om. Haal de kalkoen uit de oven en laat 15 minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden.

Serveer de gevulde kerstkalkoen met aardappelpuree, spruitjes en stoofpeertjes.

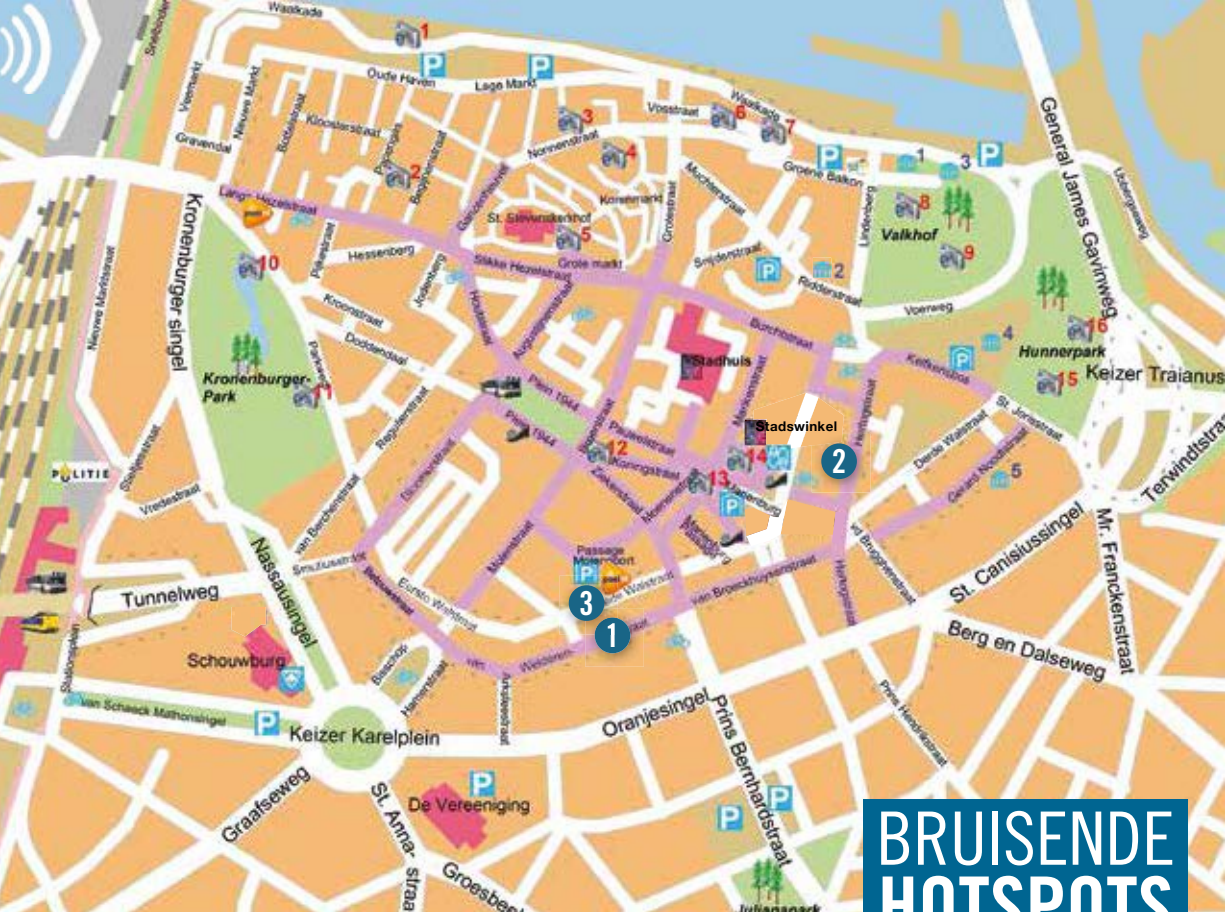


Lea & Marcel Bossers, directie Nederland Bruist

Nu we allemaal zoveel mogelijk binnen zitten, hebben we volop tijd om met het hele gezin thuis te genieten. We brengen het huis in kerstsfeer, we spelen gezelschapsspelletjes en koken de lekkerste gerechten. Met dit recept zet jij ook vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel. Geniet van elkaar en van de gezellige decembermaand.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar!





Legenda

- | | | | | | |
|--|------------------------|--|------------------------------------|--|---------------------------|
| | Winkelstraten | | Gemeentelijk gebouw Politie | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | 1. Labyrinth | 13. Arsenaalpoort |
| | Parkeerplaats | | Busstation | 2. Protestants Weeshuis | 14. Mariënburghkapel |
| | Fietsenstalling | | Treinstation | 3. Synagoge | 15. Keuperstoren |
| | Bibliotheek | | Bioscoop | 4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij | 16. Belvédère |
| | VVV | | Casino | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk | |
| | | | | 6. Brouwerhuis | |
| | | | | 7. Besiendershuis | Museum |
| | | | | 8. St. Nicolaaskapel | 1. De Bastei |
| | | | | 9. Barbarossaruïne | 2. Infocentrum WO2 |
| | | | | 10. Kruittoren | 3. Fietsmuseum Velorama |
| | | | | 11. Rondeel | 4. Museum het Valkhof |
| | | | | 12. Bedrijegtjes | 5. Natuurmuseum |

BRUISENDE HOTSPOTS

1 van Welderenstraat 40 6511 MN Nijmegen 024 322 90 32

Pen Shop
sinds 1954

wenst u een prettige feestmaand!

www.penshop-nijmegen.nl

2 **Dé Ergoline zonnestudio van Nijmegen**

SUNBEDS
It's a Pleasure to Sink!

Zet jezelf eens in het zonnetje...
Op vertoon van je schoolpas kan je direct zonnen met korting! Dan ontvang je van ons een speciale SUNBEDS studenten pas, waarmee je maar liefst 20% korting krijgt op iedere keer dat je komt zonnen (ongeacht welke zonnebank je kiest).

studenten korting

SUNBEDS Nijmegen
Hertogstraat 62
6511 SC Nijmegen
Tel.: 024-324 9584

SUNBEDS Beuningen
Wilhelminalaan 24
6641 KN Beuningen
Tel.: 024-677 9395

www.wikkelfee.nl

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.

Wikkelfee
www.wikkelfee.nl

Koester wat je lief is
www.wikkelfee.nl

3

Homemas

VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?

Vage klachten zijn westers beschouwd schijnbaar zonder oorzaak en worden al snel geschaard onder psychosomatisch of "het zal wel stress zijn". De kijk van de traditionele Chinese geneeskunde op ziekte en gezondheid is echter net even anders. Kom daarom eens langs bij Homemas; praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen.

Tweede Walstraat 85, Nijmegen
06-28809149 | www.homemas.nl



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren

anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

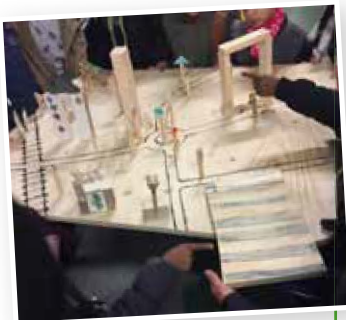
Kidsproof Nijmegen verzamelt de leukste tips voor ouders en kids in en om Nijmegen!



DECEMBRR-TECHNIEKCLUB

Buiten wordt het donker en koud, de perfecte tijd voor een creatieve workshop met allerlei elektrisch houtbewerkingsgereedschap. Kom naar de decembr-techniekclub bij Ab Houtcreaties!

Speciaal voor jeugd van 8 t/m 18 jaar. Natuurlijk mag je de mooie creatie die je maakt mee naar huis nemen. Ab Houtcreaties; 1, 8, 15 en 22 december; kijk voor kosten op de website.



CORONAPROOF TRAKTEREN

Mag jouw kind op school trakteren? Grote kans dat je nu alleen voorverpakte traktaties mag uitdelen. Geen idee wat je nu moet maken? Wij hebben negen coronaproof traktaties voor je op een rijtje gezet. Makkelijk en snel, maar zeker niet minder leuk! Lees de blog met coronaproof traktaties op www.kidsproof.nl/nijmegen/blog.



Kijk voor alle leuke #kidsprooftips op www.kidsproof.nl

Ouderwets genieten in een modern jasje...

Kom langs voor een kop koffie, een lunch of een diner in het restaurant onder de Thornsche molen! Geniet van de perfecte ligging, het mooie uitzicht en uiteraard het heerlijke eten en drinken. U kunt bij ons ook à la carte dineren. Onze pannenkoeken worden gebakken van meel dat in eigen molen gemalen is.



DOOR DE NIEUWE WINDSCHERMEN KUNT U LEKKER LANG GENIETEN OP ONS GROTE TERRAS!

DAGELIJKS
OM 10.00 UUR
GEOPEND

JE VINDT ONS IN PERSINGEN, OP SLECHTS
4 KM VAN NIJMEGEN!

Thornestraat 20 · Persingen · tel. 024-6792399 · info@dethornschemolen.nl

Maak kans op een

3 gangen menu voor 2 personen

t.w.v. € 29,50 p.p.



RESTAURANT
DE THORNSCHE MOLEN
LUNCH · PANNENKOEKEN · DINER

www.dethornschemolen.nl

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

dineren
ontbijt
ouderwets
bezorgen

afhalen
menukaart
bestellen
modern

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

PUZZELPAGINA



In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

9								
		5	9	7				3
7			1	2		4		
9	2	6						1
		2	8					
				4		3		
	5	7						
4			5	1		8		
								4

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid.



Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.

a+🐏=l j+🐱-i deur-ur

😊a=+🐏🐱r=s 🌧️-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐯d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌧️-t

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel.

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

Nieuw bij Contoura Nijmegen

CRYO4

IJskoud de beste | Nieuwste techniek op het gebied van CRYO behandelingen.



Ontdek het zelf met de tijdelijke introductie aanbieding!

Proefbehandeling 1 XL pad

nu voor **€ 69,-**

Maak snel een afspraak!

Voordelen CRYO4:

Zeer groot behandeloppervlak

4 zones mogelijk in slechts 1 behandeling van 30 minuten

Figuurcorrectie door definitieve vetverwijdering

Veilig, effectief en pijnloos

Maximaal 2 XL pads of 1 XL pads + 2 S pads per behandeling per persoon toegestaan, maximaal 1 proefbehandeling per persoon.



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl

CRYOSPECIALIST

