

DE PEEL 

JANUARI 2021 [WWW.DEPEELBRUIST.NL](http://WWW.DEPEELBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Met nieuwe  
lezersacties

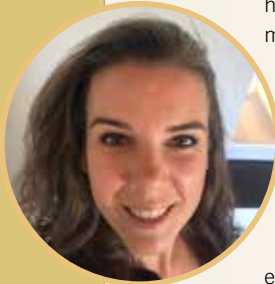
In 2021 wordt  
alles anders!

# Nooit meer scheren, epileren, harsen of waxen?

Wie vind het niet leuk om lekker  
verwend te worden?

- HUIDVERJONGING
- HUIDVERBETERING
- IPL PERMANENT ONTHAREN
- PERMANENTE MAKE-UP
- WIMPER EXTENSIONS
- GELAATSBEHANDELINGEN

Naast deze behandelingen  
biedt Beautysalon Sandra  
ook losse modules, zoals  
epileren, harsen en het  
verven van wimpers en  
wenkbrauwen en bij ons  
terecht voor producten  
van Optidee en Forever.



Albert van Cuijckstraat 4, Asten  
06 470 923 74  
[www.beautysalonsandra.nl](http://www.beautysalonsandra.nl)

## DÁT IS WAT DE IPL-METHODE VOOR U KAN BETEKENEN!

IPL is een ontharingsmethode die werkt door middel van een puls van licht. De puls wekt warmte op in de haarzakjes en vernietigt deze, waardoor er nooit meer een haartje terug kan groeien.

Definitief ontharen is op elk lichaamsdeel eenvoudig en vrijwel pijnloos mogelijk met de IPL-methode. Het is bovendien snel. Zo is de gemiddelde behandelingsduur voor het definitief ontharen van oksels of bikinilijn slechts vijf minuten.

### Langdurig effect

Tijdens de eerste stap worden de dode huidcellen verwijderd en wordt de aanmaak van collageen en elastine gestimuleerd.

In totaal heeft u zo'n 8 behandelingen nodig voor een bevredigend resultaat. Daarnaast adviseren wij 1 onderhoudsbehandeling per 5-10 jaar voor een optimaal en langdurig effect.

### Voordelen van IPL-ontharing:

- nooit meer scheren, harsen, epileren of waxen
- geen ingegroeide haartjes of stoppels
- haarreductie van 80-90% na gemiddeld 8 behandelingen
- kwaliteit en optimale veiligheid
- vrijwel geheel pijnloos
- ontstekingen verdwijnen



BRUIST  
*Deal*

BENEN PERMANENT ONTHAREN

T.W.V. € 1480,-

AANBIEDING: IN TOTAAL

€ 850,-\*

PROMOCODE: BRUIST | RESERVEER NU VIA [WWW.BEAUTY-SALONSANDRA.NL](http://WWW.BEAUTY-SALONSANDRA.NL)

\* MAXIMAAL 8 BEHANDELINGEN VOOR DE PRIJS VAN 5 BEHANDELINGEN.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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!*



**HOTEL GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★



8



12



20

# Inhoud



14



36



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/depeelbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of  
bel Raoul Bosman 06-15948855 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Peel Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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  
**06-15948855**

VOORWOORD/JANUARI



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Om te beginnen: de beste wensen voor 2021! We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

## Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Eindhoven Bruist en Land van Cuijk Bruist.**

# *Dit jaar* wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

## **Wat wordt jouw thema voor dit jaar?**

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

## **Haalbaar en concreet**

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

## **Focus op het proces**

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN  
RODE DRAAD IN  
JE LEVEN





Karin van Tilburg - van Doren



06-15436070  
natuurlijkkarin@hotmail.com  
www.natuurlijkkarin.nl

# ‘Wij ondernemen beiden op onze eigen wijze manier’

Jarenlang heb ik me afgevraagd wie ik ben. Met de oudste in mijn buik kwam ik erachter dat ik letterlijk en figuurlijk aan het groeien was. Ik had behoefte aan heel veel info over persoonlijke ontwikkeling en natuurlijke geneeswijzen.

Mijn dochters werden geboren en enkele jaren daarna voelde het alsof ik opnieuw geboren werd.

Na vele persoonlijke (paranormale) ervaringen, opleidingen en andere leermomenten heeft dit geleid tot wat ik nu ben en mag doen. Ik heb het vermogen ontwikkeld om anderen te helpen, wat nog altijd geweldig en dankbaar is om te doen.

Regelmatig hoor ik dat ik laagdrempelig ben. Dat mensen me toegankelijk vinden. Het fijn vinden dat ik ook eens een traantje wegpink als ze hun verhaal aan mij vertellen. Ze voelen de verbinding. Of ze nu komen voor een ontspannende aromamassage of een gespreksconsult. Ook readings zijn bij mij heel natuurlijk en open. Ik probeer mensen altijd op hun gemak te stellen.

Mijn eigen praktijk ‘Natuurlijk Karin’ (sinds 01-01-2008) is mijn passie, evenals mijn vrijwilligerswerk als gastvrouw bij Hospice

De Populier in Bakel. Dit laatste doe ik sinds april 2015 met veel liefde en warmte. Ik hoop zo een mooie bijdrage te leveren in de laatste levensfase van de mens. Uiteraard is dit heel goed te combineren met ‘Natuurlijk Karin’. Zowel mijn klanten als de gasten van het hospice hebben profijt van mijn ervaringen, kennis en leermomenten...

Hopelijk mag ik je in de toekomst in mijn praktijk ontmoeten!



Mijn naam is Maartje van Tilburg, ik ben 22 jaar en woon in Asten. Op 1 juli 2020 heb ik Be Precious opgericht. Het idee om Be Precious te beginnen is ontstaan toen ik met een vriendin ging reizen door Nieuw-Zeeland.

Tijdens deze reis zijn we elke sieradenwinkel die we tegen kwamen ingelopen en heb ik honderden foto's gemaakt van sieraden als inspiratie. Ook kwam ik op het idee om niet alleen sieraden, maar ook andere producten te gaan verkopen. Zo probeer ik een bredere doelgroep te bereiken.

Helaas moesten we onze reis vroegtijdig beëindigen door de komst van het coronavirus. Maar als dit niet was gebeurd, was Be Precious er nog niet geweest. Over deze mooie ervaring ga ik via Be Precious binnenkort een blog beginnen. Op deze manier kan ik mijn verhalen en foto's met iedereen delen die daar behoefte aan heeft. Naast de reisverhalen wil ik ook andere dingen behandelen in de blogs, zoals tips m.b.t. edelstenen, meer informatie over de sieraden, voorproefjes van toekomstige artikelen, etc.

Be Precious is een bedrijf dat zich richt op cadeautjes voor speciale gelegenheden. Denk daarbij aan verjaardag, geslaagd zijn, geboorte, maar ook als iemand een steuntje in de rug nodig heeft. Kortom, voor vrijwel elke gelegenheid is er een speciaal cadeau dat je kunt geven.

De naam Be Precious is letterlijk vertaald “ben kostbaar, dierbaar, mooi en zeldzaam”. Het is belangrijk dat iemand zich zo ook voelt. Daarom is het gebaar misschien nog wel belangrijker dan het cadeau zelf.

De producten die je kunt verwachten zijn onder anderen sieraden met edelstenen, sleutelhangers, ansichtkaarten en geluks-poppetjes. In de loop van de tijd zal dit uitgebreid worden.

In de toekomst wil ik de ansichtkaarten nog uitbreiden met andere varianten. Ook wil ik nog meer stationary uitbrengen. Dit wil ik allemaal op de een of andere manier linken aan de edelstenen. Deze zijn immers het begin en het hart van Be Precious.



Maartje van Tilburg



www.bepreciousnl.nl  
info@bepreciousnl.nl  
f Be Precious NL  
@ bepreciousnl



### INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. [www.icon010.nl](http://www.icon010.nl)



### NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). [www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.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 het magazine 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

*win*

# Geselecteerd voor jou!

### LEZERSACTIE

**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. [www.lovechock.nl](http://www.lovechock.nl)

### LEZERSACTIE

**Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #GAASTRA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher!

€ 59,- [www.kookpunt.nl](http://www.kookpunt.nl)



# Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,  
MAAR VERLIES NOOIT HET  
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert  
toch ook?*

LENGTE  
183 CM

OGEN  
BRUIN

LEEFTIJD  
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

## Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

**Egon zoekt**

*de liefde van  
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien  
tot sateetjes draaien.*



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [egonbrakke@live.com](mailto:egonbrakke@live.com)  
f [www.facebook.com/egon.brakke](https://www.facebook.com/egon.brakke)



*Pasta e Più*  
voor 'n complete smaakbeleving

Dé Italiaanse delicatessenwinkel!

*Kerstpakketten*

*Maaltijden*

*Kaas*

*Cadeaupakketten*

*Borrelhapjes*

Bestel  
telefonisch een  
versbereide  
maaltijd



Markt 10 J, Asten | [www.pastaepiu.nl](http://www.pastaepiu.nl) | 0493-693238

EEN SOEPEL EN  
GEZOND 2021

OEFENTHERAPIE **ERGONOMISCH THUISWERKEN,**  
**BEWEGEN ZONDER PIJN EN EEN FIJNE NACHTRUST.**



Anke Schoones || 06 43 79 17 62 || [www.flexoefentherapie.nl](http://www.flexoefentherapie.nl)  
Paramedisch Centrum West || Mierloseweg 132 || Helmond  
Therapeutisch Centrum Balans || Boordseweg 35a || Nuenen

Wij hebben kennis van  
**HAARZAKEN**

Dat gaat niet vanzelf, want daarvoor volgen we de laatste trends, de juiste cursussen en leerzame workshops. Die kennis resulteert in jouw stijl, jouw sfeer en jouw kapsalon.



Maak kennis met onze  
inspiratie en kleurkennis!  
Maak online je afspraak  
via [www.morfose.nl](http://www.morfose.nl) voor  
een kleurbehandeling.

Verdonckstraat 1c, Someren | 0493 - 495832  
[info@morfose.nl](mailto:info@morfose.nl) | [www.morfose.nl](http://www.morfose.nl)

*Morfose*  
**KAPPERS**  
PROFESSIONALS IN HAARMODE

**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals  
dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden,  
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling**  
helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,  
de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief  
bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag  
weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen  
is door iets voor een ander te doen. 

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes**  
en ga er gewoon voor. Want **SUCCEs** is wél een keuze.

SAMEN  
GAAN WE  
ERVOOR!



PS  
PowerSlim

-35 kg



Kiki Arts

## “MENSEN ZEGGEN VOORTAAN DAT IK STRAAL!”

De gedachten aan een gezonde levensstijl in deze coronatijd zetten me aan het denken. De afspraak met mijn PowerSlim coach was daarom snel gemaakt. Ik ging aan de slag met het starterspakket, zo kon ik alle producten uitproberen en startte ik met handige weekmenu's. De producten van PowerSlim zijn zo lekker dat mijn behoefte om te snoepen is verdwenen. Mijn coach heeft me gemotiveerd en me echt aan het werk gezet. Ik voel me goed en heb weer energie. Ik ben echt een ander mens geworden. De complimenten doen me zo goed. Mensen zeggen voortaan dat ik straal!



**BodySize Diëtistenpraktijk**

Eigenaar: Steffie Keukens  
Heuvelstraat 16, Deurne  
06-28898024 | [www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)

Body  
Size  
DIËTISTENPRAKTIJK



*Kom gezellig  
een kijkje nemen!*

HUIDVERZORGING  
100% NATUURLIJK

PARFUM  
BAD & DOUCHE

LIFESTYLE  
KUSSENS  
& KAARSEN

Fam  
SKIN & CONCEPT  
SOMEREN CENTRUM



SMPL  
Boosting Serum €49,-



ATELIER REBUL  
Eau de Parfum Reisoort €15,-



TED SPARKS  
Moss & sandalwood kears €19,95

WE GAAN VOOR HET  
PERFECTE PLAATJE!



**Ben je op zoek naar inspiratie?**

Bezoek onze inspirerende keukenshowrooms in  
Bergeijk | Deurne | Heerlen | Someren | Tilburg

# Binnen ieder budget een keuken op maat

Gemotiveerd om het vooral anders te doen, zag Nuva Keukens in 1977 het levenslicht in Someren. Wat ooit begon als kleine zelfstandige onderneming, is in de loop der jaren uitgegroeid tot een keukenspecialzaak met vijf vestigingen in Brabant en Limburg. “We zijn een echte allemansvriend”, vertelt Jos, vestigingsmanager in Tilburg. “We kunnen voor ieder budget een keuken realiseren.”

“De keuze in kleuren en stijlen is tegenwoordig enorm”, vervolgt Jos. “Als je bij ons binnenkomt, laten we je dan ook eerst op je gemak een rondje lopen door de showroom. Zo krijg je een goed beeld van wat er allemaal mogelijk is. Vervolgens gaan we met je om de tafel om je wensen uit te werken in een persoonlijk ontwerp. Een keuken koop je niet iedere dag. Het is een behoorlijke investering, dus we nemen alle tijd om jouw droomkeuken te creëren. Je moet er toch heel wat jaren plezier aan kunnen beleven.”

## De trends

Wat zijn de huidige trends? “Wit blijft natuurlijk altijd, maar je ziet dat er steeds vaker gekozen wordt voor donkere kleuren, evenals aardetinten

en houtkleur. De keuken is tegenwoordig feitelijk een verlengstuk van je huiskamer; het is één geheel, dus daar wil je dezelfde sfeer realiseren. Qua apparatuur is koken op inductie populair, bij voorkeur met ingebouwde afzuiging zodat een afzuigkap niet meer nodig is.”

## Kwaliteit én service

Nuva Keukens werkt alleen samen met (veelal Duitse) leveranciers waarvan ze zeker weten dat ze goede kwaliteit leveren. “De keukens worden bovendien geleverd en gemonteerd in eigen beheer. Daarnaast vinden we een goede nazorg heel belangrijk. Het houdt wat ons betreft niet op nadat je de keuken hebt gekocht. Ook als er daarna nog iets is, staan we voor je klaar.”

**NUVA**keukens  
Goed bedacht!

Aphroditestraat 2, Tilburg | 013-5784444 | [www.nuvakeukens.nl](http://www.nuvakeukens.nl)

# 'De mensen maken het bijzonder'

Op zoek naar een locatie in Asten om heerlijk te lunchen of gewoon even wat te drinken? Loop dan zeker eens binnen bij Brownies&downieS aan het Koningsplein. "Niet alleen onze broodjes zijn bijzonder, ook onze mensen", vertelt eigenaresse Anke Joosten trots.



Voor wie het concept van Brownies&downieS (nog) niet kent: "Ik omschrijf ons altijd als lunchcafé waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt werken", begint Anke haar enthousiaste verhaal. "In feite is het voor hen een vorm van dagbesteding, maar ze zien het echt als hun werk en dat maakt mijn team trots en gemotiveerd."



## Lunchen en meer

"Ik ga elke dag weer met heel veel plezier naar mijn werk", vertelt Anke met een glimlach op haar gezicht. "Geen dag is hetzelfde en dat komt voor het grootste deel door het team. Zij maken elke dag bijzonder en dat ervaren ook onze gasten. In de twee jaar dat ik deze zaak nu run, hebben we al een trouwe vaste gastenkring opgebouwd en elke keer weten ook weer nieuwe mensen ons te vinden. Voor een heerlijke lunch, een vers gezet kopje koffie of een lekker gebakje. Daarnaast verzorgen wij ook nog lunches op locatie en kun je bij ons in de zaak je feest vieren. Er is zo veel meer mogelijk dan je in eerste instantie misschien denkt..."

**Brownies & downieS**  
Puur is perfect

**Brownies&downieS Asten**  
Koningsplein 6, Asten  
0493-724900  
www.browniesanddownies.nl

# DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulpe kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



**Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.**

De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

**DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan**

# Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebleven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

**Dank je wel.** Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*

Gelukkig zijn is een keuze.

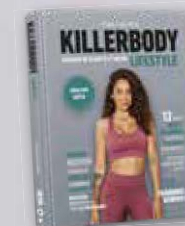
Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

# MINDSET



Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. **Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMESHOP.COM](http://WWW.MKBMESHOP.COM)

# *Scheiden?* Zo regel je het financieel

Scheiden is nooit leuk. Je hebt er immers ooit bewust voor gekozen om met elkaar door het leven te gaan. En als dat dan niet blijkt te lukken, kan dat zwaar vallen. Niet alleen op emotioneel vlak, maar zeker ook op financieel vlak. Misschien niet het leukste om mee aan de slag te moeten in deze toch al zware periode, maar zeker wel belangrijk voor je toekomst.

De knoop is doorgehakt... jullie gaan scheiden. Maar waar moet je qua financiën dan allemaal rekening mee houden? In de eerste plaats de scheiding zelf, het ontbinden van je huwelijk is namelijk niet gratis. Alleen het inschakelen van een notaris en advocaat of mediator is al een kostenpost, net als de uitspraak van de rechtbank. Mocht je hier overigens geen financiële middelen voor hebben, dan kun je eventueel aanspraak maken op gesubsidieerde rechtsbijstand. Informeer dus zeker eens naar de mogelijkheden...

## Het huis

Een tweede obstakel waar jullie wellicht tegenaan lopen, is de gezamenlijke woning. Is dit een koopwoning, dan zal ofwel één van de twee de ander uit moeten kopen en de volledige hypotheek op zich moeten nemen, of het huis moet verkocht worden.

Alleen met de verkoop zijn natuurlijk al kosten gemoeid, maar daarnaast moet je er ook rekening mee houden dat het huis niet meer als aftrekpost opgegeven kan worden voor de belasting. Ook weer zoiets waar je misschien niet meteen aan denkt.

## Financiën op orde

En zo zijn er nog tal van zaken te noemen die na een echtscheiding kunnen veranderen in je financiële situatie. Wat dacht je bijvoorbeeld van het wegvallen van dat (tweede) inkomen waar je zo aan gewend was? Of (partner)alimentatie, belasting, toeslagen, partnerpensioen en ga zo maar door. Heel veel dus wat op je afkomt. Verstandig om dit duidelijk in kaart te brengen, eventueel met behulp van een mediator of (financieel) adviseur, zodat je financiële zaken in ieder geval goed geregeld zijn. Zo hoeft jij je alleen nog maar te richten op je eventuele emoties...

Benieuwd wat een scheiding voor invloed kan hebben op jouw financiële situatie? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) zijn verschillende ondernemers te vinden die je hier meer over kunnen vertellen.

DE FINANCIËN ZIJN  
MISSCHIEN NIET HET  
EERSTE WAAR JE AAN  
DENKT, MAAR WEL ZO  
BELANGRIJK



# Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 [www.alpha-h.nl](http://www.alpha-h.nl)

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- [www.laboratory-K.com](http://www.laboratory-K.com) 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- [www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com)

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- [www.qcosmetics.nl](http://www.qcosmetics.nl)

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- [www.carecosmetics.nl](http://www.carecosmetics.nl)

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

## Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

## Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

## Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.



## Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

## Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.

## Afslanken & gratis coaching bij Just Healthy

**Just Healthy biedt GRATIS coaching aan tot een jaar ná het behalen van je streefgewicht! Tijdens je traject plannen we wekelijks een GRATIS coaching afspraak van 30 minuten in.**

Ik volg hier je resultaten op door steeds weer een **uitgebreide meting** te doen en deze te analyseren. We bekijken van week tot week hoe het programma je af gaat, hoe je gevoel hierbij is, waar je eventueel tegenaan loopt en we bespreken ook de week die komen gaat.

## Wat zijn je valkuilen?

Hoe ga je om met etentjes buiten de deur, of feestjes? Hoe houd je vast aan een gezond eetritme tijdens vakanties? Alle valkuilen zijn aandachtspunten en hier ligt dan ook de focus.

Je zult zien dat je je steeds **bewuster** wordt van wat wel en niet kan, hoe je lichaam reageert op (gezonde en ongezonde) voeding. Hierdoor is het **behalen van resultaten** steeds uitdagender (op een leuke manier) en gemakkelijker.

In plaats van van streng diëten zul je zien dat je gewicht verliest **door voldoende én lekker** te eten. Resultaat is motivatie. Ineens is afslanken veel gemakkelijker dan je denkt!

Jouw gezondheid komt voor mij op de eerste plaats.

**Samen bereiken we  
jouw doelen!**



let's  
motivate

Start bij  
Just Healthy  
en ontvang **gratis**  
tips & adviezen



**GRATIS  
coaching**

Tijdens je traject  
+ 1 jaar lang  
ná het behalen  
van je doel

**JUST  
HEALTHY**

**your healthy  
coach**

Brand 16 Helmond  
Frederik van Eedenplein 30  
Eindhoven  
06 - 46821292  
info@justhealthyinc.nl  
**www.justhealthyinc.nl**

Wat **mijzo**  
bijzonder maakt

**www.mijzo.nl**



# Iedereen heeft recht op rijonderricht

**Ingrid Lucassen werkte jaren in het voortgezet onderwijs. Bezuinigingsmaatregelen leidden helaas tot haar ontslag. Zo kwam ze in het verzekeringswezen terecht. Daar lag echter niet haar hart. “In 2016 heb ik het roer omgegooid en ben ik mijn eigen rijnschool begonnen. Het is geweldig om nu met mijn passie mijn boterham te kunnen verdienen.”**

Ingrid heeft een spannende tijd achter de rug. Als gevolg van de coronacrisis kon ze tussen 16 maart en 11 mei niet lesgeven. “Sinds we weer mogen rijden, is het een gekkenhuis. Als rijnschoolhouder is het keihard werken. Je moet passie hebben voor je vak, anders red je het niet.”

## UITBREIDING OPLEIDINGSAANBOD

Een dure locatie biedt wel perspectief: Ingrid gaat dan als ondernemer alle registers opentrekken en inzetten op een aanzienlijke groei. “Het opleidingsaanbod wordt uitgebreid. De aanwas van leerlingen wordt ook andere manieren zeker gesteld. Er is ruimte voor een grote aanhangwagen om E bij B te doen. Voor de autoleerlingen wil ik sowieso een instructeur aantrekken zodat ik zelf nog meer motorleerlingen kan bedienen. Daarbij richt ik mijn pijlen vooral op de KMAR, KLU

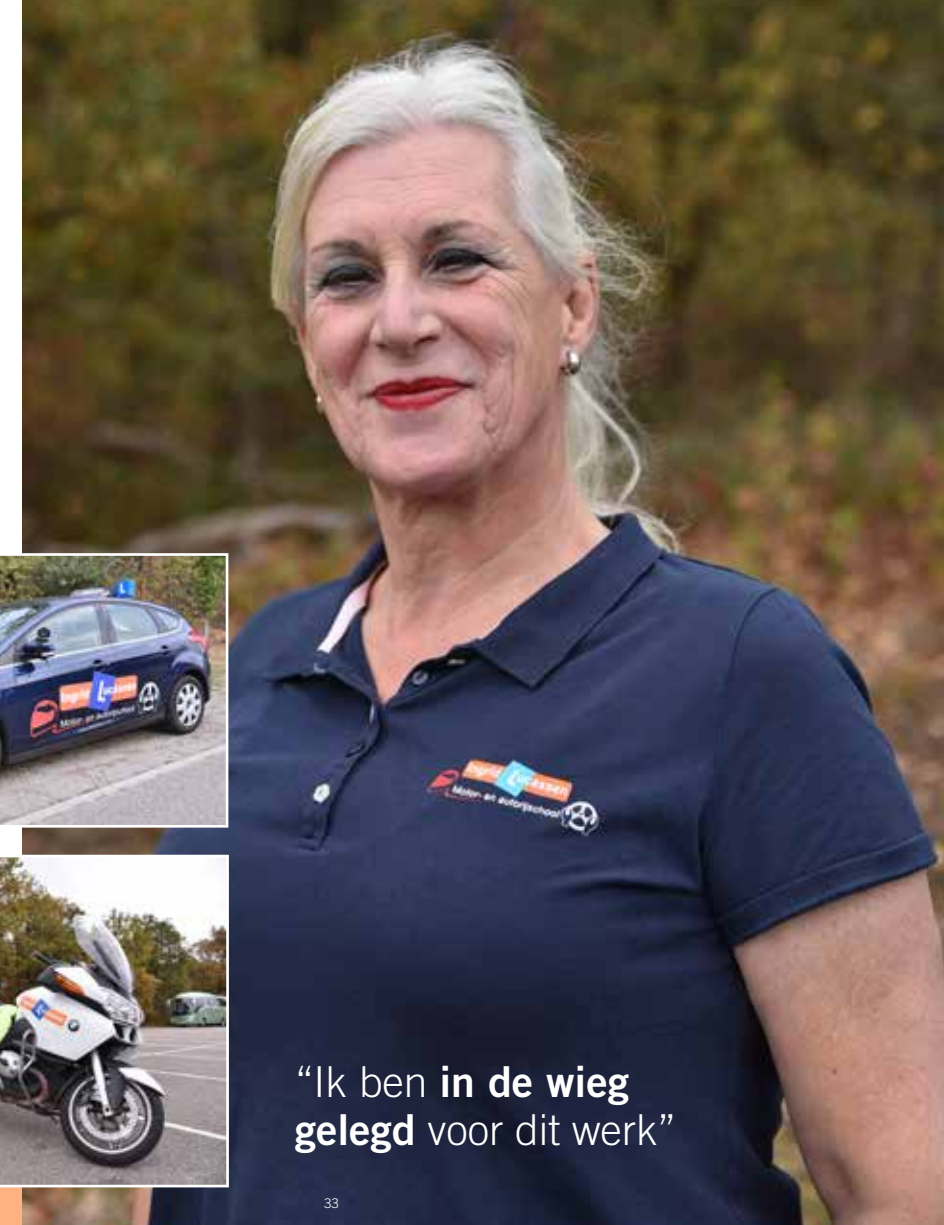
en Landmacht. Verder ga ik trainingen aanbieden aan motorrijbewijshouders. Last but not least ga ik de instructeursopleiding categorie A en B verzorgen. Er lopen al contacten met het UWV om de klas te vullen.”

## PRETTIGE LEEROMGEVING

Ingrid is goed in haar vak. “Ik houd zelfs rekening met de lichaamslengte van de leerling en kies de lesmotor of bromfiets die het beste bij hem of haar past.” Daarnaast vindt ze het belangrijk om te zorgen voor een prettige leeromgeving. “Slechts in een ontspannen sfeer kan optimaal worden gepresteerd. Gewoon lekker kletsen en samen lachen helpt de spanning te doorbreken. Ik doe mijn best om zo optimaal mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van mijn leerlingen. Bij mij leer je rijden en dat is meer dan dat felbegeerde roze pasje!”



Sint Agathaplein 15, Boekel | info@ingridlucassenrijopleidingen.nl  
06-48712472 / 0492-771345 | [www.ingridlucassenrijopleidingen.nl](http://www.ingridlucassenrijopleidingen.nl)



“Ik ben in de wieg gelegd voor dit werk”



# *Geluk* is een gevoel

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag, maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk? Geluk is voor iedereen anders, het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent. Je denkt anders en je doet anders.

Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

**Je bent niet perfect** en dat hoeft je ook niet te zijn. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment, je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf niet gelukkig van wordt. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

**Samen sta je sterker.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten, mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

# Pilatesnl

## de pilatesstudio van Deurne

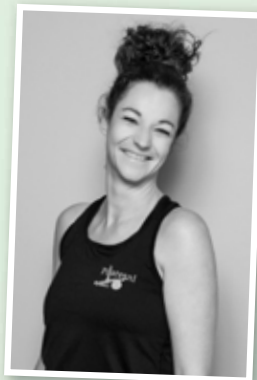
Sinds oktober 2017 is Roos Jegenings de trotse eigenaresse van Pilatesstudio Pilatesnl in Deurne. Een droom die uitkwam door hard te werken en haar passie voor bewegen te volgen. Wat begon met een enkele pilatesmatjes in de week, werd al snel uitgebreid naar meerdere lessen en ondertussen is haar aanbod flink uitgebreid.

Pilates is een functionele training waarbij je werkt aan de flexibiliteit en mobiliteit van je gewrichten en spieren, core-stabiliteit en core-kracht, een goede ademhaling en balans in lichaam en geest. Pilates is geschikt voor iedereen, van jong tot oud. Het voordeel van pilates is dat de methode zo gecontroleerd en overzichtelijk is, dat iedereen zich kan ontwikkelen op eigen tempo en niveau.

Beweging is het belangrijkste wat er is. Beweging in je lijf biedt beweging in je hoofd. In beweging blijven doet Roos dan ook door steeds nieuwe cursussen en opleidingen te volgen en de kennis meteen toe te passen in de praktijk.

Naast haar werk in de studio is Roos ook trainer bij de pilatesdocentenopleiding van opleidingen 2000 en volgt ze een 4-jarige opleiding tot Yogadocent. Binnenkort zal het aanbod daarmee ook verbreden. Dat biedt de leden de mogelijkheid om wekelijks keuze te maken tussen pilates en yoga.

**Lijkt het je nu leuk om ook eens Pilates te proberen? Een proefles is altijd gratis. Je hoeft alleen even een mail te sturen naar [info@pilatesnl.nl](mailto:info@pilatesnl.nl).**



Roos Jegenings

Zie [www.pilatesnl.nl](http://www.pilatesnl.nl) voor het uitgebreide aanbod aan lessen



Sloe 19, Deurne | Eigenaar: Roos Jegenings | [info@pilatesnl.nl](mailto:info@pilatesnl.nl) | 06-53204174 | [www.pilatesnl.nl](http://www.pilatesnl.nl)

# Haaruitval

## MOOI GROEIT OP EEN GEZONDE HOOFDHUID

Wij, het team van Haar door Saskia, zijn opgeleid om de klant hier mee te helpen. Heb jij last van haaruitval, schilfers, jeuk, of wat dan ook? Wij kunnen je daarbij helpen of het de klachten aan een eczeem of psoriasis verlichten.

Iedereen zou de hoofdhuid op zijn tijd moeten verzorgen om problemen te voorkomen.

- Het ouder worden van de huid geldt ook voor de hoofdhuid: de huid verhardt, het haarzakje krimpt waardoor de wortel minder ruimte krijgt, met fijner en futloos haar tot gevolg.
- Door transpiratie op de hoofdhuid tast de haarwortel aan en valt het haar uit.
- Verschillende oorzaken van binnenuit, zoals frontale fibrose, lichen planus of eczeem psoriasis. Door dit goed te ondersteunen of de hoofdhuid schoon te houden kun je de uitval vertragen of stoppen.
- Hormonale uitval vraagt om een intensieve en constante behandeling.
- Soms weet je de oorzaak niet en is het toch verstandig je hoofdhuid te behandelen.
- Stress is een grote boosdoener van haaruitval.
- Medicatie of operatie.
- Meer dan vijf kilo afvallen geeft haaruitval.

Het is altijd belangrijk de onderliggende kwaal op te lossen en de juiste verzorging voor je hoofdhuid toe te passen.

We besteden allemaal veel aandacht aan ons uiterlijk. We gaan naar de schoonheidsspecialiste, we verzorgen onze haren, maar wat doen we aan de hoofdhuid, het gedeelte daar waar de haarwortel groeit? In de hoofdhuid wordt het haar gevoed en vindt doorbloeding plaats.

Chemie zoals haarverf kan op den duur de hoofdhuid belasten en irriteren. Het kan zich opbouwen naar een ppd-allergie, dit kan haaruitval, jeuk, schilfers, zwellingen enzovoorts geven. Ook hierin zijn wij gespecialiseerd. Wij gaan uw hoofdhuid verzorgen en met een natuurlijke haarkleur kleuren. Dit is geen volle gedekte, maar een lichtere transparante, plantaardige of een hele milde kleuring als u meer dekking wenst.

Kies voor de juiste verzorgingsproducten en verwen uzelf af en toe eens met een hoofdhuidmassage. Dit verbetert de doorbloeding van de huid, wat de haarzakjes ten goede komt. Dit kunt u eenvoudig zelf doen, maar u kunt er ook voor kiezen om in de salon een wellnessbehandeling voor de hoofdhuid te laten doen.



Oostende 18, Helmond  
0492-524859

[www.haardoorsaskia.nl](http://www.haardoorsaskia.nl)

# Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

PS  
PowerSlim

## START HET JAAR GOED MET POWERSLIM EN KRIJG HET LICHAAM DAT JIJ VERDIENT!

Wil jij graag afvallen en heb je alles al geprobeerd? Als PowerSlim diëtist kan ik jou daarbij helpen. Met behulp van PowerSlim zorg ik ervoor dat jij weer grip krijgt op een gezonde levensstijl. Samen gaan we voor een gezonde start.

PowerSlim is een afslankprogramma dat je volgt onder mijn persoonlijke begeleiding. Je verliest hiermee niet alleen het gewenste gewicht, maar bereikt ook blijvende verandering in jouw levensstijl.

Wekelijks bespreken we uitgebreid je vooruitgang en doorloop je simpel en doeltreffend de drie fases van het PowerSlim-programma. Met ongeveer zes maaltijden per dag eet je uitgebalanceerd, gevarieerd én lekker.

Na het berekenen van jouw streefgewicht blijf je nog een jaar lang onder mijn persoonlijke begeleiding, zodat je het behaalde resultaat ook daadwerkelijk behoudt.



### BodySize Diëtistenpraktijk

Eigenaar: Steffie Keukens  
Heuvelstraat 16, Deurne  
06-28898024 | [www.body-size.nl](http://www.body-size.nl)

Body  
Size  
DIËTISTENPRAKTIJK

Start nu met  
PowerSlim en  
ontvang bij aanschaf van  
het starterspakket een  
POWERSLIM ONTBIJTBOX  
t.w.v. € 30,- cadeau

WIJ WENSEN ALLE LEZERS  
EEN GELUKKIG EN GEZOND 2021



# Wat is *detoxen*?

Heb je weinig energie en kun je wel wat hulp gebruiken bij het verliezen van die eerste (of juist laatste) kilo's na al die winterse feestmaaltijden? Dan is een detox de manier om je fitter en energiever te voelen en je lichaam weer in balans te brengen.



Een detoxkuur is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen?

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een detox voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen.

Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Drink de hele dag door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee.

Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad.

Heb je begeleiding nodig? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

# Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand - en misschien zelfs langer - was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2021 en dus tijd voor verandering!

## Stressremmers

Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca, deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

## Weg dennenboom, hallo kamerboom

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

## Topper

En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Vind jij het ook hoog tijd om het jaar groen te beginnen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



BEGIN HET  
JAAR GROEN  
MET EEN  
NIEUWE  
KAMERPLANT

Wij helpen u graag.  
**Met passie voor ons vak!**

Kom gezellig langs en  
kijk wat wij voor u hebben!!



**Mandy's Bloemenhuis**  
bloemen - werken - workshops

Stationsstraat 92, Deurne | 0493 312113  
[www.mandysbloemenhuis.nl](http://www.mandysbloemenhuis.nl)

**KWF**  
**THUIS**  
**MARATHON**

**Kom  
in actie**  
voor kanker  
onderzoek



[kwfthuismarathon.nl](http://kwfthuismarathon.nl)



Evenementen in De Peel

**Let op!**

In verband met de maatregelen rondom corona worden er dagelijks activiteiten geannuleerd en zijn exposities en locaties tijdelijk niet te bezoeken. Kijk voor de zekerheid op de website van het evenement of neem (telefonisch) contact op met de organisatie of locatie om zeker te weten of de activiteit te bezoeken is.

## ASTEN

**Veertiendaagse Markt**  
**6 en 20 januari 2021**  
Van 09.00 tot 12.00  
uur in het centrum van  
Asten



**Beiaardier Rosemarie Seuntiëns**  
**27 januari 2021**  
Van 10.00 tot 11.00 uur door beiaardier Rosemarie Seuntiëns in de H. Maria Presentatie kerk, Kerkstraat 2, 5721 GV Asten. Luisterplaats: Moussaultpark



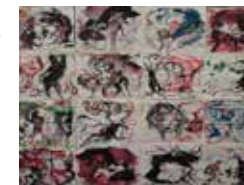
## DEURNE

**Toonstelling Van Armando tot Zadkine - Collectie Lex en Leonie van de Haterd**  
**Expositie verlengd tot 14 maart, wo t/m zo 12.00-17.00 uur**

De expositie markeert het afscheid van Lex van de Haterd als conservator van Museum de Wieger. Ruim 200 kunstwerken die samen een eeuw moderne en eigentijdse beeldende kunst bestrijken (1920-2020). Museum De Wieger, Oude Liesselseweg 29, Deurne [www.dewieger.nl](http://www.dewieger.nl)



**Toonstelling Monique Rutten**  
**17 januari t/m 28 maart, wo t/m zo 12.00-17.00 uur**  
Zij zoekt in haar werk naar de mens onder de oppervlakte. Kwetsbaar, puur en echt. Soms pijnlijk in al zijn naaktheid, soms boos, eenzaam of in verzet. In Ateliers Museum De Wieger, Oude Liesselseweg 29 Deurne [www.dewieger.nl](http://www.dewieger.nl)



**Kijk voor een volledig overzicht van alle evenementen op [www.vvdepeel.nl](http://www.vvdepeel.nl)**

Wat is er nu lekkerder dan frietjes op zijn tijd, een heerlijke snack of een wat gezondere salade? En waar haal je die dan? Uiteraard bij Cafeteria De Klaproos in Asten!



Wij bieden een uitgebreid assortiment aan belegde broodjes, frites, snacks, menu's, milkshakes, ijs, dranken en salades. Voor ieder wat wils. Daarnaast werken wij elke dag aan verrassende en bijzonder lekkere nieuwe producten. Natuurlijk erg betaalbaar zoals je van Cafeteria de Klaproos mag verwachten. Met een groot en gezellig terras kun je heerlijk genieten en bieden wij meer dan alleen heerlijk eten.

En altijd vers!

# De beste cafetaria van Asten en omstreken



## Evenementen in De Peel

### Let op!

In verband met de maatregelen rondom corona worden er dagelijks activiteiten geannuleerd en zijn exposities en locaties tijdelijk niet te bezoeken. Kijk voor de zekerheid op de website van het evenement of neem (telefonisch) contact op met de organisatie of locatie om zeker te weten of de activiteit te bezoeken is.

### HELMOND



#### Kunsttentoonstelling Abstract!

**15 september 2020 t/m 28 maart 2021**

Bij Museum Helmond is van 15 september 2020 t/m 28 maart 2021 de tentoonstelling Abstract! te zien op de locatie Kunsthal Helmond. De meeste werken in deze tentoonstelling behoren tot de École de Paris of Cobra, twee grotendeels abstracte stromingen die ontstonden rond het midden van de 20e eeuw. Museum Helmond, Kunsthal [www.museumhelmond.nl/tentoonstelling/abstract/](http://www.museumhelmond.nl/tentoonstelling/abstract/)

### SOMEREN

#### Veertiendaagse Markt

**Woensdag 27 januari**

Veertiendaagse Markt in Someren. Van 09.00 tot 12.00 uur in het centrum van Someren op het Wilhelminaplein.



## Geniet van de winter in De Peel

Kijk voor een volledig overzicht van alle evenementen op [www.vvdepeel.nl](http://www.vvdepeel.nl)



# Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

## INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen  
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
olie om in te bakken  
1/2 theelepel kaneel  
1 theelepel paprikapoeder  
snuf oregano  
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)  
1/2 theelepel suiker  
snuf peper en zout  
handje walnoten  
100 gr feta  
peterselie

## BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

**TIP:** dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stooftijd van circa 45 minuten aan.



# PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

d+🐶-ge 📦

l+🔪 m=e j+🔍-i

🍺-er+n+📺 y=n

📺 y=e 🧑 s=g

u+🐶-ge

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: [www.depeelbruist.nl](http://www.depeelbruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

k b d e a s n h j g s  
 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 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 s

bubbels koolzuur  
 bruist smaakje  
 water gemak  
 duurzaam gas

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: [www.depeelbruist.nl](http://www.depeelbruist.nl)



# FORD KUGA PLUG-IN HYBRID



[www.vanmosse.nl/ford](http://www.vanmosse.nl/ford)



*Altijd en overal verbonden met FordPass Connect*

# Van Mossel