

'T GOOI 

JANUARI 2021 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOONHEID

LACHRIMPELTJES, KRAAIENPOOTJES OF EEN
WENKBRAUWFRONS.

Bij het verstrijken van de jaren ontkom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid" benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

BREED PUBLIEK

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

LIQUID FACELIFT

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De

structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen.

DRAADLIFTEN

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers, maar ook draadliften is een van haar expertises.

VEILIGE MIDDELEN

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt, legt Wilma uit. "We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur, dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerde product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat."

HELE WEEK OPEN

Drs. Melissa, werkt op woensdag tot 21.00 uur, de vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn," merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen."

KLINIEK HEIHOF



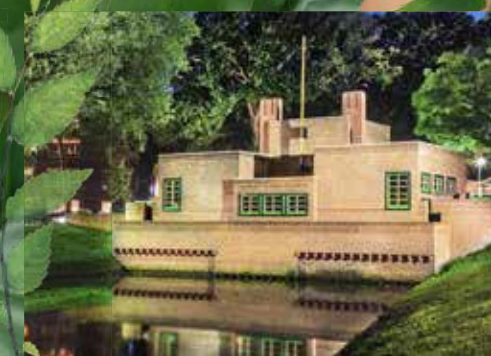
BOTOX €79, FILLER €185,

GEVESTIGD IN HET
OUDE DUDOK POMPGEMAAL
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM
GRATIS PARKEREN
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

WWW.KLINIEKHEIHOF.NL

INFO@KLINIEKHEIHOF.NL



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

Een jeugdige schoonheid op elke leeftijd

Een nieuw beautytijdperk begint: drink jezelf mooi!

De revolutionaire LR LIFETAKT 5in1 Beauty Elixir voldoet aan alle vijf de schoonheidswensen, en dat in één keer. Met slechts één shot per dag activeert een uniek dubbelcomplex diep de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering. Voor een jeugdige schoonheid van top tot teen op elke leeftijd.



1. JEUGDIGE VERSCHIJNING MET MINDER RIMPELS

Rimpelvermindering door vitamine C1 en diepe effectieve collageenpeptiden - vijftien procent meer huidelasticiteit door effectieve collageenpeptiden. Aloë vera gel, bloedappel-extract, rozenwortel-extract en groene thee-extract beschermen tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering, zoals uv-straling.

2. EEN ZUIVERE EN GEZONDE HUID ZONDER IRRITATIES

Bescherming tegen externe milieu-invloeden door middel van bosbes-extract en vitamine E5. Verbeterde huidfunctie en pigmentatie met de sterk geconcentreerde vitaminen A, riboflavine, niacine, biotine, C en zink als essentiële sporenelementen.

3. STRAKKER LICHAAM MET MINDER CELLULITIS

Aangetoond is dat collageenpeptiden de huiddichtheid verhogen en cellulitis verminderen. Koper en aloë vera-gel versterken het bindweefsel.

4. KRACHTIG, GLANZEND HAAR

Biotine versterkt het haar en bouwt het van binnenuit op. Koper zorgt voor normale haarpigmentatie en geeft een gezonde glans.

5. STERKE, GEZONDE NAGELS

Er is aangetoond dat collageenpeptiden de nagelgroei versnellen. Schade aan de nagels wordt tot 42% gereduceerd. Zink versterkt de nagels. Uniek op de markt: Dubbel Complex, Complex Actief. Het actieve complex activeert de schoonheidsprocessen en bestrijdt tekenen van veroudering. Het combineert de bekendste en belangrijkste schoonheidsingrediënten in de hoogste concentratie.

5IN1 BEAUTY ELIXIR



LR

HEALTH & BEAUTY
by Claudia Matthijssen

Bestel nu deze unieke
schoonheidselixer
via de website of bel
(0031) 06-22831987

- Geen zoetstoffen, kunstmatige kleurstoffen, lactose of gluten.
- Een maandelijkse verpakking bevat 30 x 25 ml schoonheidshot 30 x 25 ml.

**MORE
QUALITY**
for your life



8



12



10

Inhoud



14



40



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum,
Chantal de Visser

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi 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
076-7115340



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 Almere Bruist en Haarlem 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 vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



Caroline Wijntjes en Maaïke van 't Hull zijn al jaren actief als coach. Ze leerden elkaar kennen tijdens de ICF-opleiding tot Associate Certified Coach, waarna zij samen naar Zuid-Afrika gingen voor de Integrative Enneagram-opleiding. Ze waren meteen enthousiast over dit model én over een mogelijke samenwerking. Sinds afgelopen zomer vormen zij het maatschap Wijntjes & Van 't Hull Coaching. "We vullen elkaar perfect aan!"

GA DE DIEPTE IN MET HET ENNEAGRAM

Beide dames zijn gecertificeerd ICF coach. "Dit houdt in dat we een driejarige intensieve opleiding achter de rug hebben waarbij we ons o.a. aan een ethische code moeten houden, maar we hebben vooral diverse technieken geleerd waarmee we onze toolbox hebben gevuld", vervolgt Caroline en Maaïke.

Integrative enneagram

"Het Enneagram is een model dat uitgaat van negen persoonlijkheidstypes die allemaal denken, voelen en handelen vanuit een specifieke kernmotivatie. Het bestaat al langer maar Integrative Enneagram heeft een nieuwe online test ontwikkeld waarmee je met maar liefst 95% zekerheid kunt bepalen wat jouw Enneagramtype is. Tot op heden zijn wij de enigen in Nederland die de Integrative Enneagram testen mogen afnemen die ten grondslag liggen aan de coaching en workshops."

Krachten én ontwikkelpunten

"Specifiek voor teams is Integrative Enneagram een geweldige tool. In het kader van teamcoaching laten wij alle teamleden altijd eerst de online test doen. Op basis hiervan krijgen ze een zeer uitgebreid rapport dat we in eerste instantie individueel met hen bespreken. Vervolgens gaan ze tijdens een drie uur durende workshop gezamenlijk aan de slag. Zo wordt inzichtelijk waar de krachten én de ontwikkelpunten liggen van het team als geheel. Het helpt bovendien om meer begrip te kweken voor elkaar omdat je snapt waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt."

Gericht op groei en ontwikkeling

"In tegenstelling tot veel andere persoonlijkheidstests is het Enneagram er niet op gericht om mensen in een bepaald hokje te stoppen. Het model biedt juist een veelheid aan inzichten en praktische handvaten die je helpen om jezelf verder te ontwikkelen."

GUN JE-ZELF-ONTWIKKELING





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



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



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.**

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.**



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

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.**

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**



Alles onder één dak



In mei 2019 maakte Melissa Umans haar droom waar en opende ze de deuren van GlamourBar 't Gooi in Blaricum. Als allround schoonheidsspecialiste biedt ze een breed scala aan behandelingen aan. Van gezichtsbehandelingen, peelings, microdermabrasie en microneedling tot kunstnagels, tanden bleken, pedicure; het kan allemaal. Sinds kort bundelt ze haar krachten met kapster Denise van Luxurious Looks dus je kunt hier voortaan terecht voor een complete make-over!

“Binnenkort ga ik een cursus BioPulse Therapie volgen zodat ik ook dat aan mijn aanbod kan toevoegen”, vertelt Melissa enthousiast. “Ik blijf mezelf ontwikkelen.”

GEZICHTSBEHANDELING OP MAAT

Voor de gezichtsbehandelingen werkt Melissa met producten van het kwaliteitsmerk Dermalogica. “Dit zijn producten waar geen troep in zit en die niet op dieren getest zijn.

Als mensen de eerste keer bij mij komen, starten we met een Face Mapping Huidanalyse zodat we precies weten hoe het met je huid gesteld is. Uiteindelijk bepaal jij echter zelf waar je je het meeste aan stoort en waar we aan gaan werken.”

LAAT JE VAN TOP
TOT TEEN
VERWENNEN!

EEN MOMENTJE VOOR JEZELF

“Ik hoor terug van klanten dat ze het prettig vinden dat ze op één adres terecht kunnen voor allerlei verschillende behandelingen. Terwijl je je haarverf of je gezichtsmasker laat intrekken, kun je bijvoorbeeld je tanden laten bleken of je nagels mooi laten maken. En nadat ik je voeten van het eelt heb ontdaan, doe ik er ook meteen een lakje op. Heerlijk ontspannend én lekker efficiënt!”

HUISKAMERSFEER

De salon heeft Melissa ingericht in een geheel eigen stijl; fris en kleurrijk. “Het geheel ademt echt een huiskamersfeer. Ik vind het belangrijk dat iedereen zich hier op zijn gemak voelt. Je moet hier helemaal jezelf kunnen zijn. Klanten vertrouwen me vaak hun hele levensverhaal toe, dat doet me goed. Het is fijn om mensen op mijn manier blij te kunnen maken!”



Uitvaart maar dan *anders*



Een uitvaart is toch altijd in de kerk of in een crematorium? Deze vraag wordt mij regelmatig gesteld als ik met de nabestaanden de uitvaart bespreek. Je zult altijd de keuze moeten maken tussen begraven of cremeren. Ter beschikking stellen aan de wetenschap kan ook natuurlijk en vanaf volgend jaar is resomeren waarschijnlijk ook mogelijk.

Dit betekent echter niet dat je het afscheid ook in een kerk of crematorium moet houden. Steeds meer mensen kiezen voor een alternatieve locatie om afscheid te nemen. Denk bijvoorbeeld aan thuis; een mooie ceremonie in de tuin; bij kasteel de Hooge Vuursche, een restaurant of evenementenlocatie of een mooie plek in de natuur of een van de weilanden in de omgeving. Op maat gestyled door onze uitvaart locatiestylisten. Het geeft een andere sfeer aan de dag en door een plek te kiezen die een rol speelde in het leven van degene die is overleden kun je de afscheidsbeleving nóg treffender maken.

En de genodigden bij het afscheid laten ervaren wat de plek betekende voor degene van wie jullie met elkaar afscheid nemen.

Er kan zoveel en juist door van de vaste paden af te wijken ontstaat er wellicht iets moois en komen oude warme herinneringen naar boven.

#eriszoveelmogelijk @vosuitvaart

Dat gebruiken wij op Instagram om je te laten zien wat er zoal kan. Volg ons daar als je op de hoogte wilt blijven van innovaties en nieuwe mogelijkheden rondom uitvaarten en afscheid.

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.

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!



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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.

mijzo
ziet mij

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?

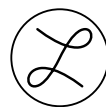
Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
**THE
GEORGE
RESTAURANT**



**Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.**

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: BRUIST

**RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt**

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen,
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk NL
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl

Groeten uit Oisterwijk



SALE SALE SALE SALE SALE SALE SALE
HELE MAAND JANUARI

10% TOT 70% KORTING OP MODE
SLOGGI 3 + 1 GRATIS
HOGE KORTING OP LINGERIE
FEETJE BABYKLEDING: 10% TOT 50% KORTING

Brinkers
Mode & lingerie

Dammerweg 1, Nederhorst Den Berg
0294 251 274 | www.brinkersmode.nl

**MIS GEEN ENKELE
BRUISENDE ACTIE**

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**
op www.nederlandbruist.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 tulp 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.**

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



juwelier
CHARM
goudsmederij



De diamantzetter en goudsmid met ruim 35 jaar ervaring in eigen atelier



JANUARI ACTIE: KORTING OP ALLE REPARATIES VAN SIERADEN EN HORLOGES

- 📌 Ontwerpen en maken van nieuwe sieraden
- 📌 Veranderen en aanpassen van sieraden
- 📌 Reparatie en restauratie van sieraden en horloges.
- 📌 Inkoop en inruil van sieraden en horloges van goud en zilver.
- 📌 Graveren handmatig of machinaal (ook in uw eigen handschrift of tekening).

- 📌 Verkoop van diverse topmerken zoals: Danish Design, Jacob Jensen, Swiss Military Hanowa, Jaguar, Vendoux, Rolf Cremer, Claude Bernard, Lacoste, Davis, MelanO, Diamonfire, Koos en nog veel meer.
- 📌 Uitgebreide collectie van merktrouwingen en de mogelijkheid tot het ontwerpen en maken van uw eigen trouwingen onder onze begeleiding.
- 📌 Vervangen horloge-batterij voor € 5,-



De pedicure
bij u thuis!

*Ook last van
kloven bij je
voeten?*

- Pedicure
- Medisch pedicure
- Sport pedicure

Aangesloten bij



Jannie Veltman

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com

Heb je last van pijnlijke hielen door bijvoorbeeld kloven of last van likdoorns of ingegroeide nagels? Laat je voeten verwennen en kom van je problemen af.

“Het verzorgen van jouw voeten is mijn passie, gun jezelf een goede behandeling, want je voeten dragen je de hele wereld rond.”

Neem vandaag nog contact op met Jannie voor advies of het maken van een afspraak!

Bel ons voor een afspraak 035 5312500
of boek ons online via www.lepapillon.nl

**kidzknip
korting**
elke woensdagmiddag!

Donderdagavond
koopavond!

GRATIS parkeren
voor de deur!



Knip Kids

Elke woensdagmiddag
en vrijdagmiddag van 13:00 tot 17:00:
Alle kinderen TOT 16 jaar € 2,50 korting

Uiteraard knippen wij ook dames & heren (al 30 jaar!)

Openingstijden:
Zondag en maandag: Gesloten
Dinsdag: 08:30 - 17:00
Woensdag: 08:30 - 17:00
Donderdag: 08:30 - 20:00
Vrijdag: 08:30 - 17:00
Zaterdag: 08:30 - 16:00

Natuurlijk hoop ook ik dat we een soepel en vrolijk jaar tegemoet gaan. En als het dan toch over betere tijden gaat, wist je dat je prima in je eigen omgeving aan jezelf kunt werken?

De perfecte spiegel!

Ik ben Marja Theunissen. Na heel wat jaren in het communicatievak, besloot ik nog meer m'n hart te volgen. Dat doe ik nu als 'Geestverruimer', waarbij ik coaching en kunst combineer in het Energieportret. Dat ik hoogvoelend ben, komt mij hierbij uitstekend van pas. Zo heb ik van deze kwaliteit mijn kracht gemaakt. En kan ik je een volledig en uniek inzicht bieden in jouw bijzondere kwaliteiten. Meer inzicht in jezelf is namelijk de basis voor echte levenskunst!

En dat je daarbij (ongemerkt) de mensen uit je omgeving kunt gebruiken? Zij bieden namelijk de perfecte spiegel. Wanneer jij je bijvoorbeeld stoort aan bepaald gedrag van iemand, zegt dat iets over jezelf. Check bij jezelf waarom je je hieraan stoort. Die ander doet waarschijnlijk gewoon iets zonder bijbedoelingen.

Datzelfde geldt voor dingen die anderen tegen je zeggen waardoor jij geraakt wordt. Het is vaak helemaal niet de bedoeling van die ander om jou de les te lezen. Alleen is er bij jou iets waardoor jij dat gevoel krijgt. Ga dan naar binnen. Voel waar het je raakt, wat het met je doet en kijk of je weet waar dit gevoel vandaan komt. En ontdek dat het niks met de situatie 'nu' te maken heeft. Zo weet je steeds meer en sta je langzaam maar zeker sterker. En realiseer je: elke stap, hoe klein ook, is er één.

Heel veel succes dit jaar met jezelf! En kom je er niet uit of wil je meer over jezelf weten. Een Energieportret laten maken of een goed gesprek, kan altijd. Bel of mail voor informatie!



Geestverruimer
Antiguastraat 27
1339 KW Almere
Tel.: 06-22913055
www.geestverruimer.nl

Geestverruimer - Voor zelfkennis en levenskunst





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

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl

Zen Shian

Shiatsu is een 2000 jaar oude Japanse behandelwijze, waarbij door het geven van druk en het uitvoeren van strekkingen de meridianen (energiebanen) in balans worden gebracht. Zen verwijst naar de kwaliteit van het aanwezig zijn. Graag laat ik je ervaren hoe het is aanwezig te zijn. Even niet hollen of bezig zijn met de buitenwereld, maar ervaren wat jij voelt en wie jij bent. En van hieruit je balans terug te vinden.



Havenstraat 62-1, Huizen

06-519 545 78

anneke@zenshian.nl

www.zenshian.nl

Genezen, maar niet beter?

Wat als je 'genezen' bent verklaard, maar je je nog niet beter voelt? Na (langdurig) ziek te zijn geweest, kan je je nog lang moe of lusteloos voelen, bijvoorbeeld na kanker, heftige griep, burn-out of nu, Covid-19. De artsen kunnen helaas niets meer voor je betekenen, je bent immers genezen!

Shiatsu kan gelukkig wel helpen. Het stimuleert je zelfherstellend vermogen, waardoor je weer energie, lucht en levenslust krijgt. Je bent dan niet meer alleen genezen, maar voelt je ook weer gezond!

Kijk op zenshian.nl voor meer informatie, prijzen en openingstijden. Mail of bel voor een afspraak.

30

In Nederland heb je als ouders diverse mogelijkheden om de opvang omtrent je kinderen goed te regelen. Als we in Nederland praten over een gastouder, dan hebben we het over een persoon die vanuit haar eigen huis kinderen opvangt in de leeftijd van 0 tot 12 jaar.

Wat is het verschil tussen een nanny en oppas?

Doordat gastouderopvang veel kleinschaliger is dan een kinderdagverblijf, kan er meer aandacht gegeven worden aan het individuele kind.

Onderzoek door de Universiteit van Leiden wijst uit, dat kinderen zich bij een gastouder meer op hun gemak voelen dan een kinderdagverblijf.

- **Het welbevinden van het kind is hoger.**
- **De gastouder is sensitiever, wat maakt dat ze sneller zullen inspelen op signalen van het kind.**

Je kunt ook kiezen voor een nanny, een nanny is een gastouder die bij jou thuis op structurele basis komt werken

om de kinderen te verzorgen. Een nanny brengt, rust en stabiliteit in het gezin, zij is verantwoordelijk voor de dagelijkse verzorging en begeleiding van jullie kinderen

Naast de opvang op structurele basis kun je kiezen voor een oppas. Een oppas is een niet-gecertificeerde kracht die op invalbasis past op jullie kinderen

Ook is er nog de mogelijkheid om je kind op te laten vangen op een kinderdagopvang (kinderdagverblijf). Kinderdagopvang is de opvang van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar op een kinderdagverblijf.



De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432
informatie@topnanny.nl
www.topnanny.nl

31

Tip:
ALS JE EEN BEROEP
DOET OP EEN
NANNY, HEB JE
GEWOON RECHT OP
KINDEROPVANG-
TOESLAG



DOKTER ANDRÉ
BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

BEHANDELINGEN

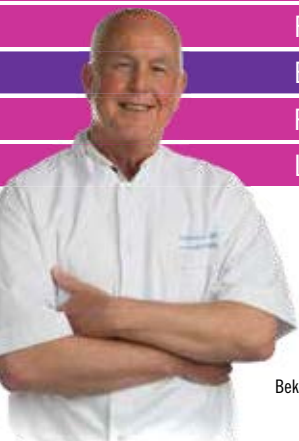
RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine en hoofdpijnklasten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

Na de behandeling

Er kan wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na drie tot vijf dagen. Soms pas na twee weken.

Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan van persoon tot persoon verschillen en is mede afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling het effect na 3 maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na vier, vijf of zelfs zes maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



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 hoef 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 vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

“Mijn passie is het mooi maken van wenkbrauwen”, zegt eigenaresse Thamar Jung van All Brows. “Daarbij is het belangrijk dat wenkbrauwen passen bij je karakter.”

WAT VERTELLEN JOUW WENKBRAUWEN?

Wenkbrauwen geven je gezicht uitdrukking, ze benadrukken emoties en vormen daarmee een essentieel onderdeel van je lichaamstaal. De oorspronkelijke vorm vertelt meer over je karakter. Mensen met lange wenkbrauwen hebben veel vrienden en bij korte wenkbrauwen is dit andersom. Rechte wenkbrauwen vertellen dat je een nadenkend type bent, ronde dat je je laat leiden door anderen en een hoge arcadeboog vertelt dat je snel beslissingen neemt. Omdat wenkbrauwen een doorkijk geven naar je karakter is het belangrijk dat de vorm daarbij aansluit en je niet enkel kiest voor de modetrend.

Bij All Brows vertelt Thamar wat je wenkbrauwen zeggen over je karakter en adviseert welke vorm het beste bij je gezicht past. In combinatie met wat jij wilt uitstralen, bepalen jullie samen de vorm en de kleurtint van je wenkbrauwen.

Ben je ook benieuwd naar wat je wenkbrauwen over jouw karakter vertellen? Maak dan een afspraak!

Thamar Jung



A WELL SHAPED BROW
MAKES THE DIFFERENCE!



ALL BROWS

Herenstraat 14 Bussum | 06-54972607
allbrows@outlook.com | www.allbrows.nl

36

Pilates kun je zien als een apk voor je lijf

Patricia van Romondt: “Tijdens een les werk je namelijk aan de kleine, diepe en stabiliserende spieren. Bovendien versterkt pilates je lichaam, het verhoogt je flexibiliteit, voorkomt blessures en helpt je herstellen na een blessure.”

OEFENINGEN
DOE JE OP DE JUISTE MANIER
VOOR EEN OPTIMAAL EFFECT



[PilatesCare](http://PilatesCare.nl) | Poststraat 4B, Bussum | 06-42925629 | www.pilatescare.nl

Je voeten brengen je overal. Waar breng jij je voeten?

Voeten hebben heel veel te lijden. Des te meer reden ze goed te verzorgen. Zeker nu verdienen je voeten meer aandacht. We hebben veel op blote voeten kunnen lopen deze zomer, waardoor ze wat droger en kwetsbaarder worden. Een goede en juiste verzorging is dan echt noodzakelijk.

Met een goede pedicure behandeling en het juiste advies kunnen veel problemen worden voorkomen. Veel voorkomende problemen zijn likdoorns en mycosenagels (kalknagels). Tegenwoordig zijn er voor kalknagels oplossingen die er ook nog fraai uitzien.

Zowel voor vrouwen als mannen is het mogelijk een reparatie-nagel over de aangedane nagel te plaatsen. Dit kan voor vrouwen maar ook zeker voor mannen een prachtige oplossing zijn. De nagel ziet er op die manier weer heel natuurlijk en netjes uit.

De winterperiode is bij uitstek de tijd om mooie zomervoeten te creëren

DUS BRENG JE VOETEN NAAR MIJN PRAKTIJK.

lijfitaal

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

Henny van Vessum-Overeem

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

Praktijk Lijfitaal, p/a Nail Care Manon, Faas Eliaslaan 30A, Baarn
06-12129710 | info@lijfitaal.nl | www.lijfitaal.nl | www.facebook.com/Lijfitaal



BOEK ONLINE
OF BEL
06 - 12129710



Heerlijke kom geurende *uiensoep*

Even makkelijk zo aan het begin van het jaar. Geen gelifflaf en uren in de keuken, maar binnen no-time een heerlijke kom uiensoep met zo'n goudbruine korst van brood en gesmolten kaas op tafel.

Voor 4 personen:

- 750 gr. uien in dunne ringen
- 30 gr. roomboter
- 2 takjes tijm
- 3 knoflooktenen, fijngesneden
- 2 liter goede kippenbouillon
- Scheut witte wijn
- Schepje suiker
- 200 gr Gruyère kaas, gemalen
- Stokbrood in plakken, geroosterd
- Zout en peper

Fruit de uien in een dikke braadpan in wat boter tezamen met wat zout en suiker. Doe er na een paar minuten de tijm en knoflook bij en laat langzaam stoven tot de uien zacht en mooi bruin worden. Blus af met wat witte wijn en als dit verdampt is voeg je er de hete bouillon bij. Laat dit alles even zo'n 3 kwartier lekker op een laag pitje staan. Gril wat stokbroodplakken en leg deze dakpansgewijs op de soep en strooi hier nu geraspte kaas overheen. Zet onder de grill totdat de bovenkant gesmolten en goudbruin is.



Nu het even niet mogelijk is om fysiek in onze fijne winkel te komen, komen we graag naar je toe!
We hebben nog steeds de origineelste kookkado's, de nieuwste gadgets en de beste kookattributen.
Dus kijk rond op onze website en bestel. Of kijk in de etalage van onze pop-up en neem contact met ons op.
We bezorgen in Hilversum gratis!

BALTHAZAR

KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 164, Hilversum

Window-shopping bij onze Balthazar Pop-Up:

Gijsbrecht van Amstelstraat 141 Shop op www.balthazarkookwinkel.nl
of bestel direct via irma@balthazarkookwinkel.nl en WhatsApp 0651193022

Welkom in de
wereld van Kristal!

Jan van der Linden,
eigenaar van **Kristallen
Wereld in Breda**, heeft een
uitgebreide collectie
natuurstenen. Veel mensen
komen naar de Nieuwe
Ginnekenstraat om stenen
te kopen voor decoratief
gebruik, maar vooral ook
voor de heling van
lichamelijke kwalen.

Helende krachten en ook gewoon mooi

Amethyst vera cruz

*Helpt bij
alle soorten
hoofdpijn*



Amethyst staligtiet

*Ontspannen relaxen
en vertrouwen*



Bergkristal

*Reiniger en
energie gever*



Lodoliet in kwarts

*Heldere
dromen*



Nieuwe Ginnekenstraat 21, Breda | +31 611 153 479
info@kristallenwereld.nl | www.kristallenwereld.nl

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 vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 429,-

Uw crematie met zorg en medeleven
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur

wat is Estate planning?

In mijn advisering voor ondernemers en vermogende particulieren krijg ik als (internationale) fiscalist vaak de vraag hoe fiscaal optimaal vermogen overgedragen kan worden naar de kinderen. Er is behoefte aan pro-actief advies en een lange termijn-relatie onder begeleiding van een vertrouwenspersoon.

Om die reden heb ik sinds jaren het lidmaatschap 'SAM'n beter ondernemen' waarbij ik -voor een vast bedrag per maand- de ondernemer en zijn partner/gezin op zowel fiscaal als juridisch vlak bij sta. Ondernemers ervaren dat als zeer prettig omdat het laagdrempelig is en zij een persoonlijke advocaat en fiscalist als sparringpartner hebben.

Een ondernemer heeft vaak de volgende vragen: wat zijn de fiscale consequenties en mogelijkheden van ondernemen in een BV of juist in een eenmanszaak? Koop ik vastgoed aan in mijn onderneming of juist privé? Wil ik een financiering aangaan voor de aankoop van vastgoed (ken je de familiebanklening?) of gebruik ik eigen vermogen? Hoe werkt vastgoed financiering bij verhuurd vastgoed en wat zijn de mogelijkheden? Houd ik de eigen woning-

schuld in box 1 of box 3? Wat als ik op papier schenk (of ontvang)? Gezien mijn ervaring met vastgoed en financieringen in binnen en buitenland kan ik jou bewust maken van die keuzes. Door een juiste hefboomwerking en toepassing van mijn kennis in deze markt kan vermogen en inkomen uit jouw vermogen snel groeien zonder onnodige belastingheffing.

Wil jij als ondernemer, die hard werkt aan pensioen en vermogensopbouw voor later, op een aantrekkelijke manier blijven groeien en ondernemen en wil je tevens wat nalaten aan jouw (klein)kinderen zonder teveel belasting te hoeven betalen dan kan ik je helpen om de juiste keuzes te maken voor de langere termijn. Bel me of stuur een email voor een vrijblijvende afspraak!

*Het perfecte
visitekaartje*




- Acryl nagels
- Gelpolish
- Manicure behandelingen
- Nailart

Sparkle
Lorentzweg 36 Hilversum | 06-30254958
www.nagelstudiosparkle.nl



Blijf thuis.
#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Ga niet op zoek
naar *geluk*, maar
ontdek het *in*
jezelf

**ROZE BEZORGAUTO
BEROEMD IN
'T GOOI!**

Bestel de lekkerste
pizza's, pasta's & meer!






Oud-Loosdrechtsedijk 272 | Loosdrecht | 035 582 5751 | www.rosascantina.nl



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

DUTCH HEMP STORE IS VERHUISD NAAR DE KWEKERIJ IN HILVERSUM!

De Kwekerij is het vernieuwde stadspark op het Stationsplein in Hilversum, Dutch Hemp Store is gevestigd in de duurzame conceptstore LOKAAL Hilversum.

Dezelfde hennep- en CBD-producten met de vertrouwde service op het stationsplein zo uit de trein, op weg naar het winkelcentrum.



foto Arjaan Hamel



Uw CBD-
specialist



Model: Janine Hiwat Styliste: Szilvia Boda

DE SLIMME REISTAS VOOR TRENDY VROUWEN

Szilvia Boda (37) noemt zichzelf celebrity fashion designer. Niet omdat haar ontwerpen alleen bedoeld zijn voor de 'happy few', het is gewoon tekenend voor haar enorme drive en ambitie. Ze timmert dan ook keihard aan de weg naar succes.

UNIEK ONTWERP

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. "Het idee zit al vijf jaar in mijn hoofd. Het duurde echter lang om het perfecte naaiteam te vinden. Ze werken snel en met passie vanuit een mediterrane stad in Zuidwest-Hongarije."

Om haar product onder de aandacht te brengen, schakelt Szilvia via social media over de hele wereld beginnende en professionele modellen in om promotiefilmpjes op te nemen. Deze verspreidt ze via haar YouTube-kanaal. Verder volgen nog modeshows in Nederland en Spanje.





Chique en Comfortabel

Heeft u binnenkort een feest en wilt u er stralend uitzien? Of gaat u misschien naar een bruiloft of gala en wilt u compleet in stijl gekleed gaan? Bij De Ambassade – Gelegenhedskleding vindt u de juiste jurk of het juiste kostuum. Zo weet u zeker dat u perfect voor de dag komt. In vrijwel alle maten vindt u wat leuks, want de kleding in de winkel gaat tot voor de dames t/m maat 52 en voor de heren t/m maat 64.



Joseph Ribkoff

Alles voor een mooie uitstraling

U vindt bij De Ambassade alles wat u nodig heeft om uw uitstraling compleet te maken. Naast de mooiste galajurken en cocktailjurken in verschillende stijlen en prijsklassen, vindt u er ook sieraden van bijvoorbeeld OTAZU en ABRAZI. Ook aan andere accessoires zoals tassen, hoeden en jasjes is gedacht. Monique helpt u bij het vinden van de perfecte outfit en laat u zien hoe u de uitstraling helemaal afmaakt met accessoires. Dat u zich comfortabel voelt in de jurk of het kostuum, dát vindt ze het allerbelangrijkste. Bovendien hangt er bij De Ambassade een huiselijke sfeer.

Havenstraat 162, Bussum | 035-5337239 | www.ambassade-gelegenhedskleding.nl

Geef je spijsvertering een boost!

Deze thee maak je heel gemakkelijk zelf en is echt dé beste thee om te reinigen. Het zorgt ervoor dat je spijsvertering wordt aangewakkerd.

RECEPT

- Neem gelijke delen komijn-, koriander- en venkelzaadjes.
 - Even kort vijzelen, om de zaadjes te openen. (zo komt de smaak beter vrij).
 - Roer dit goed door elkaar
 - Je kunt de kruiden in een thee-ei doen of in een leeg theezakje (te koop bij veel natuurvoedingwinkels).
 - Eventueel kun je een snufje zoethout toevoegen (niet doen bij hoge bloeddruk).
 - Kook water in een pan en voeg de kruiden toe, laat dit 20 minuten rustig koken en zeef de kruiden eruit
- ZET GELIJK EEN HELE POT, DAN HOEF JE MAAR 1X MOEITE TE DOEN.



Recept KKV-Thee

Geef je spijsvertering een boost door het drinken van Komijn-Koriander-Venkel thee.

www.b-atease.nl
AYURVEDA EN FIEDISKA



Watervliet 45, Amersfoort (Nieuwland)

033-202 35 43 | www.b-atease.nl

MEER AYURVEDA TIPS?
BOEK EENS EEN CONSULT VOOR
EEN ADVIES OP MAAT!



Eris van start in Gooi & Vecht

Fietsen langs Vecht en forten, wandelen in de parkbossen van Natuurmonumenten, genieten op de Gooise heide. Dat de natuur in Gooi & Vecht zich perfect leent om te wandelen en te fietsen is wel bekend. Maar er zijn ook mooie stadswandelingen, die je meenemen in de geschiedenis en de verhalen van Gooi & Vecht. Deze maand twee van onze favorieten!

Ga je op pad in Gooi & Vecht? Deel je ervaring! #visitgooivecht

[visitgooivecht.nl](https://www.visitgooivecht.nl)



FORTEN & HISTORIE

Huizer Melkmeisje wandelroute

Wandel door historische straatjes, langs pittoreske boerderijen en proef de sfeer van Huizen in de klederdrachttijd. Deze route neemt je mee in het Huizer volksverhaal uit de 16e eeuw over een gierige boer en een melkmeisje. Scan onderweg de QR-codes en ontdek stap voor stap het mirakel van het Huizer Melkmeisje en de geschiedenis van het voormalige vissers- en boerendorp. Er is een lange route (75 min.) en een ingekorte route (45 min.).



Op pad

Kijk op routesingooivecht.nl voor de digitale routebeschrijving. Een Z-card met route is verkrijgbaar bij Boekhandel Flevo (Voorbaan 35, Huizen) en via webshop.gooivecht.nl. Vanwege corona is VVV Huizen tijdelijk gesloten.

Tip: Haal onderweg een lekkere lunch of koffie to go en steun de lokale ondernemers. Meerdere horecazaken langs de route bieden take-away opties.

CULTUUR & ARCHITECTUUR

Dudok route

Hilversum staat bekend om zijn bijzondere architectuur. Met name het werk van architect Willem Marinus Dudok bepaalt nog altijd de uitstraling van de stad. Nergens ter wereld heeft Dudok zoveel gebouwd als in Hilversum. Met als hoogtepunt: het Raadhuis. De Dudok route (8,5 km – ca. 3 uur) brengt je langs de meest bijzondere gebouwen van Dudok. Onderweg kom je alles te weten over deze bijzondere man en zijn werkwijze. Met de fiets is de route uit te breiden tot 16 km.

Op pad

Bekijk de Dudok wandelroute en Dudok fietstour digitaal op routesingooivecht.nl. Een Z-card met route is verkrijgbaar via webshop.gooivecht.nl en bij VVV Gooi & Vecht (Stationsplein 27, Hilversum).

Tip: Bezoek de expo in het Dudok Architectuur Centrum en volg de rondleiding door het beroemde Raadhuis. Kijk in de UITagenda op visitgooivecht.nl voor meer informatie.

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 sportaan 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 en 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 satoetjes draaien.*



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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar egonbrakke@live.com
Facebook: www.facebook.com/egon.brakke

Toen Dale Joseph en zijn vrouw elkaar 33 jaar geleden in New York voor het eerst ontmoetten, was het liefde op het eerste gezicht. De schoonouders van Dale hadden een linnenshop dus zij kreeg het vak met de paplepel ingegoten. Nadat Dale in Nederland kwam wonen, was de keuze voor de textiel dan ook snel gemaakt. In 2007 opende het stel de deuren van hun eigen winkel: Groenewoud Bed & Badmode.

Droom weg met Groenewoud Bed & Badmode

Het assortiment is zeer uitgebreid en loopt uiteen van dekbedden, dekbedovertrekken, hoofdkussens, lakens en hoeslakens tot handdoeken en badjassen voor dames en heren. “We staan voor kwaliteit dus we verkopen alleen topmerken als Van Dijk, Essenza Home, Marco Polo en Beddinghouse”, vertelt Dale. “Momenteel zie je heel veel kleur, sprekende 3D-prints en afbeeldingen van oude meesters.” Perfect om je bij het opstaan meteen op te fleuren!

Sterk in maatwerk

Groenewoud Bed & Badmode is een linnenshop met een sterke technische kant. “We hebben dekbedden in alle soorten en maten en kunnen je op dat gebied voorzien van een deskundig advies. Daarnaast zijn we goed in maatwerk. We hebben contacten met

leveranciers die bijvoorbeeld ook beddengoed in afwijkende maten kunnen leveren.”

Persoonlijke service

“We luisteren goed naar onze klanten en doen ons best om hun wensen te vervullen. We hebben heel veel op voorraad. Daarmee hoef je dus niet te kiezen uit wat er voorhanden is, je kiest gewoon wat je nodig hebt. Met als resultaat dat we bijna nooit aankopen retour krijgen. Ben je slecht ter been en kun je je aankoop niet meenemen? Dan bezorgen we deze gratis bij je thuis.” De positieve recensies op Google (score van 4,9 van de maximaal 5 punten) spreken voor zich. “En daar zijn we best trots op!”

**“WE LUISTEREN
GOED NAAR ONZE
KLANTEN”**

Groenewoud Bed & Badmode | Achterbaan 16, Huizen
035-5239584 | www.groenewoud-bed-badmode.nl



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.

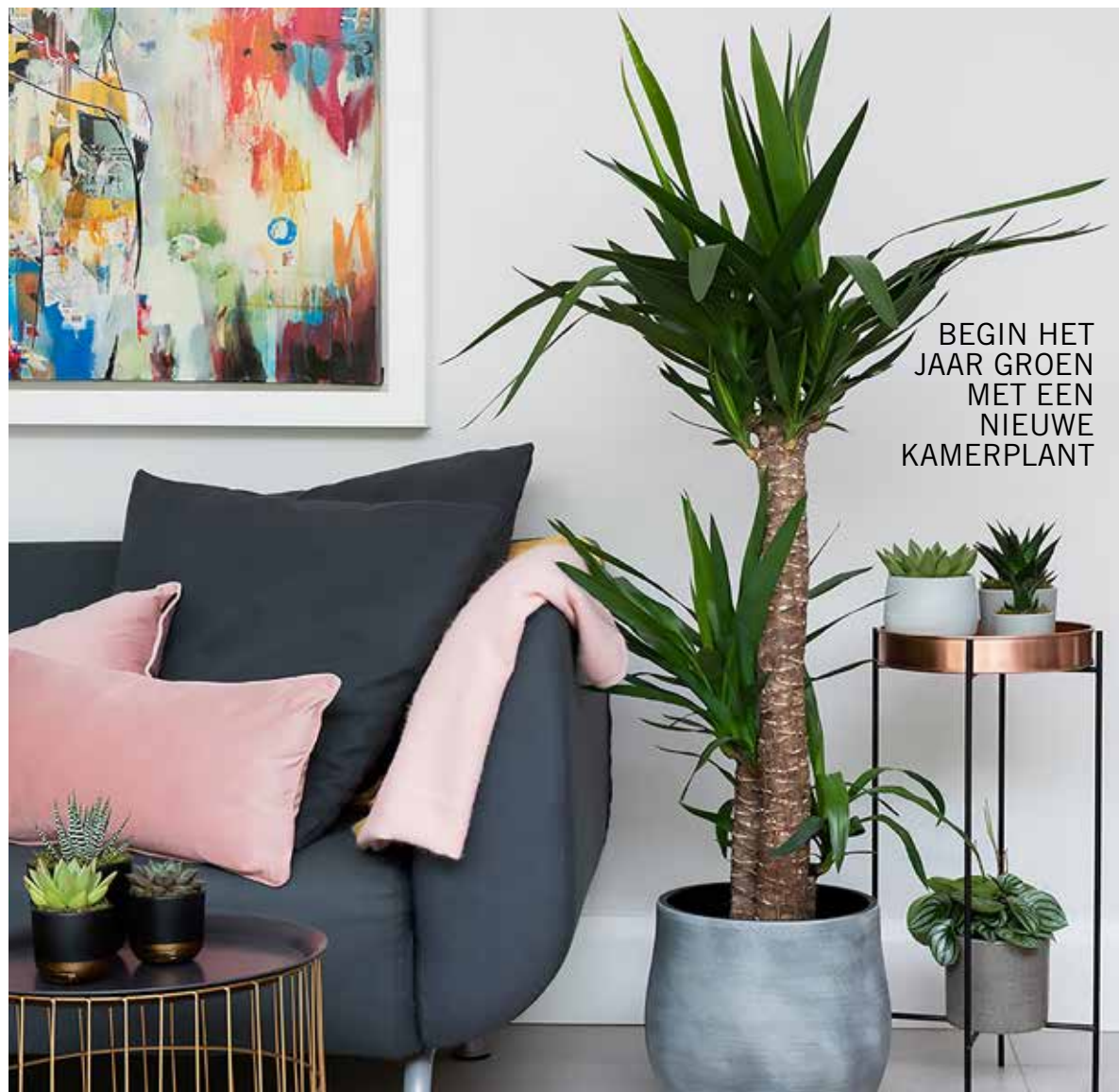
Weg dennenboom, hallo kamerboom

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 vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



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 ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

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.tgooibuist.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 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 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.tgooibuist.nl



Brood
Gebak
Snacks
Desem

Taarten op maat
Koeken
Glutenvrij brood
Spelt

DEKKER & WINKLER
BROOD BANKET
DESEMCULTUURSPECIALIST

Hilversum 035 621 4461 | Laren 035 538 2628