

ROSMALEN EO 

ROSMALEN 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBUIST.NL

BRUIST



Johan Goossens:
'Ik hou ervan als
mensen eerlijk zijn'

Maak een
frisse start!

Mario's Vloeren

The Art of Flooring

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen.

De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang.

Ook voor het plaatsen van trapbekleding bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres.

Onze jarenlange ervaring en volledige inzet maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum

073-785 5591

mariosvloeren@outlook.com

Meer zien?

WWW.MARIOSVLOEREN.NL



Een warme huiselijke uitstraling

Een tapijtvloer is een duurzame oplossing en eenvoudig te onderhouden. Door de vele mogelijkheden is er altijd een kleur en stijl die bij uw interieur past. Een tapijtvloer is ideaal voor in uw woonkamer of slaapkamers.

Het tapijt van Mario's Vloeren is van hoge kwaliteit en verkrijgbaar van klassiek tot modern. Of het nu gaat om een kinderkamer of woonkamer, voor elke ruimte hebben we een passende tapijtvloer.

**Nieuwsgierig naar wat er
allemaal mogelijk is in uw huis?**



**Bezoek onze showroom! Wij helpen
u graag met een passend advies.**

Van inspiratie naar sfeer in huis

PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG



Zoek jij **MAATWERK?**

'PRECIES
GEVONDEN
WAT WE
ZOCHTEN!'

Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raambekleding. Denk hierbij aan overgordijnen, inbetweens, vouwgordijnen, houten jaloezieën, aluminium jaloezieën, plissés / duettes en rolgordijnen. Je vindt bij Raamdecoratie Strijbosch een uitgebreid assortiment aan maatwerk, waarbij je een ruime keuze hebt uit diverse materialen.

Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen drie tot vier weken geplaatst, terwijl het normaal eerder zeven tot tien weken duurt. Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen die geld opeisen, waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.

**Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?
En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist?
Robin komt vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.**

ROBIN HELPT JE GRAAG!



**RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH**

Ondernemer: Robin Strijbosch
Breekkers 28 Den Bosch | 073-2032692 | 06-10090795
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | www.raamdecoratie-strijbosch.nl

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch



Impressie
Rosmalen

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Rosmalen Bruist
terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Rosmalen



10

COLOFON



12

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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/rosmalenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rosmalen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Er is een tijd van komen en een tijd van gaan... ook als het de zomervakantie betreft. Hoe jammer het ook is, voor de meeste mensen is het 'normale' leven weer begonnen. Voor sommigen vol frisse moed, maar er zijn ook heel wat mensen die hier minder enthousiast van worden. Behoor jij tot die laatste groep? Dan heb je misschien wel last van de vakantieblues. Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Wie geen last heeft van de vakantieblues is cabaretier Johan Goossens. Hij staat te trappelen om deze maand weer het theater in te gaan met zijn show *Kleine pijntjes*, zo blijkt uit het interview dat we met hem hadden. Goede tip voor als jij wel last hebt van zo'n 'afterzomervakantiedipje': reserveer kaartjes voor deze show. Dan heb je iets om naar uit te kijken en daar word je automatisch een stuk vrolijker van.

Of ze nu last hebben van de vakantieblues of niet, dat maakt voor onze bruisende ondernemers niet uit. Zij blijven hoe dan ook enthousiast en delen maar al te graag hun inspirerende verhalen. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder!

Michael Thörig

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-11087563**.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.



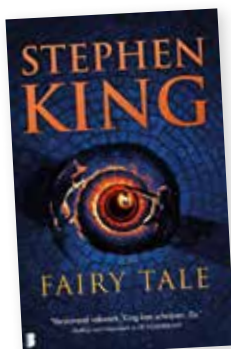
14



44



30



25



Inhoud

VOORZIE JE DROMEN VAN EEN STAPPENPLAN



E

Zo maak je een *frisse start*

De koffers zijn uitgepakt, de vakantiekiekjes hangen aan de muur en de wekker gaat als vanouds in alle vroegte af; de zomervakantie zit er weer op. Sommigen hebben er zin in, anderen zien er tegenop. Zo maak je een frisse start.

Het grootste deel van de werknemers voelt zich na een paar weken welverdiende vakantie als herboren en gaat vol nieuwe plannen aan het werk. Er zijn echter ook genoeg mensen die niet staan te springen om het kantoorleven weer op te pakken. Hoe start je na de vakantie?

MAAK EEN PLAN VOOR JEZELF Vakantie wordt door velen gezien als een moment om na te denken over hun carrière. Ze nemen zich dan allerlei zaken voor: na de vakantie ga ik echt minder overwerken, meer sporten, gezonder eten, op de fiets naar mijn werk, een volgende carrièrestap maken of een nieuwe baan zoeken. Wanneer ze eenmaal weer aan het werk zijn, blijkt dat energieke en positieve gevoel niet lang stand te houden. Om te voorkomen dat er daardoor niets van je plannen terecht komt, moet je je dromen voorzien van een stappenplan. Formuleer eerst met welk gedrag je je doel bereikt. Je wilt een nieuwe baan? Dan moet je iedere week minstens één sollicitatiebrief de deur uitdoen. Om iets vol te

houden, moet je je gedrag belonen, in plaats van het resultaat. Vier brieven geschreven? Beloon dat met het kopen van een boek of ga lunchen met een vriend.

HOUD VAKANTIEGEWOONTEN VAST Wie na zijn vakantie op kantoor moeite heeft met opstarten en last heeft van moeheid, gebrek aan concentratie, geïrriteerdheid en somberheid, lijdt aan de vakantieblues. Ga na wat je tijdens de vakantie prettig vond en creëer er een plek voor in je gewone leven. Houd het vakantiegevoel vast door na het werk te gaan borrelen op het strand of ga tapas eten op een knus terrasje in de stad.

DOE TWEE DAGEN NIETS Zijn nog niet alle vakantiedagen opgesnoept, neem twee extra dagen op en doe niets. Meerdere korte vakanties in plaats van een lange, kan ook een positief effect hebben op de vakantieblues. Plan alvast een nieuwe trip om naar uit te kijken.

Wil jij ook een frisse start maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Fit *in dertig minuten*

Bewegen is goed voor iedereen! Maar in een reguliere sportschool voelt niet elke vrouw zich even goed op haar gemak. Gelukkig is er een alternatief: hart for her, een 'bewegingscentrum' dat zich puur richt op vrouwen. "Bij ons train je op laagdrempelige wijze en dat in slechts dertig minuten per keer", aldus Mieke van Boxtel, eigenaresse van hart for her in Rosmalen.

Na het afronden van haar opleiding tot bewegingsdeskundige zocht Mieke naar een mooie uitdaging voor zichzelf. "Ik droomde altijd al van een eigen onderneming, maar wilde wel iets doen met een specifiek doel." Mieke kwam vervolgens in aanraking met hart for her. Dat concept sprak haar zo aan dat ze afgelopen februari de deuren opende van haar eigen vestiging. "Het concept is niet te vergelijken met een reguliere sportschool. Bij ons werk je weliswaar aan dezelfde doelen, maar dan op een totaal andere manier."

Trainen op jouw niveau

Bij hart for her doorloop je in slechts dertig minuten een compleet circuit bestaande uit zestien oefeningen. "Het is dus een intervaltraining waarbij je telkens doorschuift naar de volgende oefening.

Je stapt in op het tijdstip dat jou het beste uitkomt en traint op je eigen niveau." Uniek aan de trainingmethode van hart for her is bovendien dat er gebruik wordt gemaakt van hydraulische apparatuur, waardoor jouw tempo de zwaarte van jouw training bepaalt.

"In principe kan elke vrouw – jong en oud – daardoor bij ons trainen, uiteraard altijd onder professionele begeleiding om, waar nodig, wat bij te sturen en je training zo effectief mogelijk te maken. Wat je doel ook is, of je nu komt om af te vallen of je conditie te verbeteren, spierkracht op te bouwen of gewoon in beweging te blijven, bij ons werkt iedereen op laagdrempelige wijze aan haar eigen persoonlijke doel. En dat in slechts dertig minuten per keer; het klinkt misschien als weinig, maar neem van mij aan... het werkt echt!"

hart.
for her

Hoogstraat 2T, Rosmalen | 06-19652972 | Eigenaresse: Mieke van Boxtel | www.hartforher.nl

LEZERSACTIE*

Cheeky Sauvignon

(H)eerlijke cheeky Sauvignon, tropisch en verfrissend, tjokvol citrus. Crispy en opwekkend, met aroma's van granny smith en passievrucht. Iedere slok doet verlangen naar de volgende. Al met al een sappige Sauvignon met een dorstlessende afdrank.

www.thegoodwine.nl TAG #WIT



UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijmibo of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets steel jij gegarandeerd de show!
www.union.nl

DE UNIEKE
INTERIEURCOLLECTIE VAN
LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.
www.livinroom121.be



VERPLAATSBARE SCHOENENKAST

Overzichtelijk opbergen van 54 paar schoenen met dit extra grote en afsluitbare schoenenrek ofwel schoenenkast.

Licht maar stevig schoenenrek XXL, bestaande uit metalen buizen met kunststof verbindingstukken en een hoes van een hoogwaardige ademende stof met een dubbele ritsluiting. Eenvoudig te monteren en te demonteren door de verbindingstukken in elkaar te steken en weer uit elkaar te halen.

De afmetingen van dit uiterst handige en voordelige rek zijn: hoog 160 cm x breed 100 cm x diep 28 cm, de kleur is zwart.



VAN
€ 49,95
NU VOOR
€ 39,95

www.kastaccessoires.nl



Scan
de
QR-code

Heerlijke
nazomer

Do
mee
en
win

WEES UNIEK EN CREËER HET
ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!

Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen, met collega's,...

Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



ARTISTIKI

www.artistiki.be



14

KENWOOD
– MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl



R

LEZERSACTIE*
Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen.

In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD

15

LEZERSACTIES*

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

N NIX10
HET WISSEN - NIET DRINKEN



BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

De ondernemer ontzorgen,
die uitdaging neem ik graag
met beide handen aan.

Met als doel de kostbare ondernemerstijd
vrij te maken door de administratieve en
fiscale taken (deels) over te nemen.

Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?
Laten we even bellen: 06-52673345



Marisca van Gent



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT

**Zoek je
een boekhouder
waar je op kan
rekenen?
Laten we even
bellen!**

Op zoek naar een betaalbare boekhouder

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulieren van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant. Maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren, omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt, zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

**Ik neem de boekhouding graag uit handen
zodat de ondernemer kan doen wat hij of
zij het liefste doet: ondernemen!**



Ik werk samen met
specialisten uit
verschillende
disciplines. Hierdoor
ben je nog meer
verzekerd van de juiste
kwaliteit en zorg die je
van een boekhouder
mag verwachten.

**De Brabantse Boekhouder
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

*'Heel blij met Marisca
die mij een hele hoop
stress en werk bespaart.'*

**R. van Staveren
Hoveniers**

Vutter 9
Den Bosch | 06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl



VERTREK VANAF VERSCHILLENDE LUCHTHAVENS MOGELIJK



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche bekleed, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij.

Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

Voordelen van via mij boeken:

- Je krijgt snel antwoord
- Je hebt één vast aanspreekpunt
- Persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds

Ester van den Bogaert
06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert

Gelukkig is er steeds meer mogelijk qua reizen en passen landen hun maatregelen aan, ten gunste van inwoners en reizigers. Ook al is reizen nog niet helemaal zoals we gewend waren en vergt de voorbereiding van een reis soms nog wat extra tijd, de aanvragen blijven volop binnenkomen.

Personal Touch Travel werkt samen met veel leveranciers in zowel binnen- als buitenland, waaronder ook diverse Duitse touroperators.

We zitten hier in het zuiden in een regio die heel gunstig ligt ten opzichte van diverse luchthavens. Naast reizen met vertrek vanaf de Nederlandse luchthavens, boek ik ook

steeds meer reizen met vertrek vanaf Düsseldorf Airport, mede door de huidige chaos op Schiphol.

Uiteraard dien je wel rekening te houden met de in Duitsland geldende coronamaatregelen als je kiest voor een vertrek vanaf een Duitse luchthaven.

GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!

Ben je enthousiast geworden?

Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.

De kolibrie wordt ook wel de helikopter onder de vogels genoemd omdat deze vogelsoort stil kan 'hangen' in de lucht.

13% van de hoogopgeleiden

bezoekt een alternatieve genezer

zonder bewijs dat het werkt.

Kleine kinderen hebben vooral veel

slaap nodig om **hun brein** te laten rijpen.

E

Vrouwen met rode truitjes kunnen

rekenen op **meer aanbidders**

dan dames gehuld in blauw. Vrouwen vinden het fijn als **hun man** een stukje langer is dan zichzelf.

Het meest gebruikte **wachtwoord is**

123456. De helft van de Nederlanders verandert zijn wachtwoord nooit.

Door je iets **in te beelden** kun je daadwerkelijk beter worden in een taak.

Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 06 8126 4333

Onze behandelingen

- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best

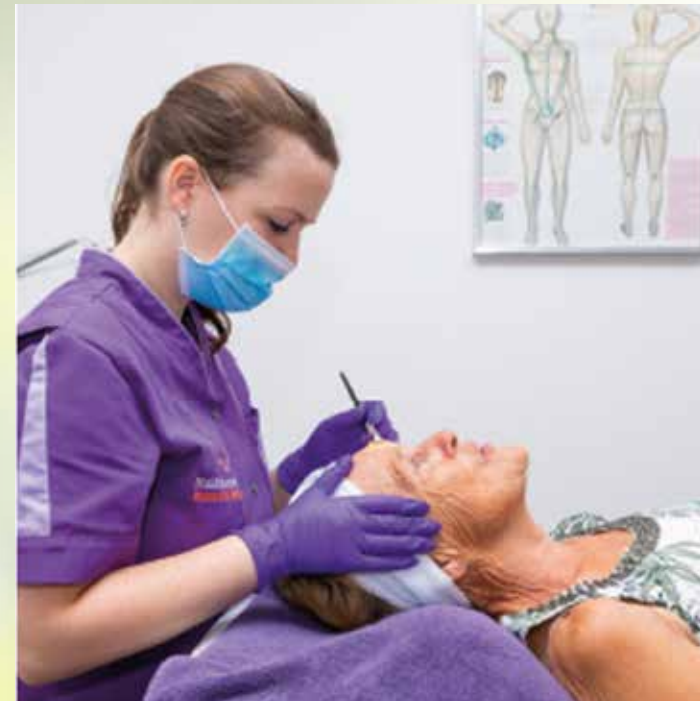


Mensen weer even écht zien lachen, dat is zo mooi!

Het team van Huidtherapie Boxtel & Best zorgt ervoor dat patiënten zich lekkerder in hun vel voelen. Met diverse behandelingen als peelings, oedeemtherapie en lasertherapie laten we mensen (weer) meer houden van hun huid!

Doortje Dekkers - Putmans is het gezicht van Huidtherapie Boxtel & Best en zorgt er samen met haar team voor dat patiënten zich lekkerder in hun vel voelen. Met diverse behandelingen als peelings, oedeemtherapie en lasertherapie helpen Doortje en haar team mensen met allerlei klachten. „Iemand blijer en positiever de deur uit zien gaan, daar doe ik het voor.”

“Ik kwam in dienst bij het Regionaal Huidcentrum en kreeg in 2015 de kans hun vestiging in Boxtel over te nemen. Medio 2017 volgde de nieuwe praktijk in Best.” Met trots kan Doortje zeggen dat haar eerste praktijk inmiddels alweer 7 jaar bestaat!



www.huidtherapieboxtelbest.nl

‘Iemand blijer en positiever de deur uit zien gaan, daar doen wij het voor.’

Doortje Dekkers - Putmans huidtherapeut



Dankbaar werk

Een belangrijk deel van haar werkzaamheden bestaat uit oedeemtherapie. Mensen met lymfoedeem - ongewenste ophoping van vocht - worden behandeld met een speciaal apparaat dat het vocht wegmaseert uit het lichaam.

Doortje: "Lymfoedeem ontstaat vaak bij kankerpatiënten. Zo heb ik veel vrouwen onder behandeling die borstkanker hebben of hebben gehad. Maar ook mensen die terminaal zijn, kunnen door mij behandeld worden. Ze worden niet beter, maar voelen zich wel even wat fijner. Natuurlijk zijn dit ook voor mij heftige gevallen, maar het is zo'n dankbaar werk."

En dat is precies wat Doortje zo aantrekt in het werk. Mensen zichzelf even wat beter laten voelen en weer écht zien lachen. Zoals de jonge vrouw met fikse overbeharig. Of de moeder die na een behandeling tegen striae weer een bikini aan durft te trekken. "Als een patiënt weer met een lach weggaat, dan ben ik tevreden."

Houd van je huid

Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf. Maak nu een afspraak of bekijk voorafgaand onze behandelingen.

Afspraak maken?

Heeft u interesse in een vrijblijvend intakegesprek? Het maken van een afspraak kan telefonisch of via het online afsprakensysteem.



Scan de QR code voor meer info of het maken van een afspraak.

“Goede behandeling en ik kon snel terecht. De therapeut was vriendelijk en nam me serieus.”

Anoniem

“Zeer goede behandeling voor Lipooedeem. Ik beveel het ieder aan die dat heeft.”

Anoniem

“Deskundige, vriendelijke hulp en begeleiding bij behandeling van lymfoedeem en littekenvorming. Moderne hulpmiddelen en apparatuur.”

Anoniem

Ons team van huidtherapeuten en welkomstmanagers!



Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,
Meggie van den Broek,
Doortje Dekkers -
Putmans, Annette van
Duijnen

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)

WAT ALS... JE KAN STOPPEN MET PIEKEREN?

Een jonge vrouw (26) komt bij me. Ze wil graag minder aan zichzelf twijfelen en haar negatieve gedachten leren loslaten. Veel van haar gedachten beginnen met 'wat als...': Wat als ik dat project niet op tijd af krijg? Wat als anderen mijn nieuwe kleren raar vinden? Wat als mijn Whatsapp-berichtje verkeerd overkomt?

Dergelijke gedachten zijn vaak het begin van een reeks denkbeelden, waarbij ze invult wat anderen over haar denken en wat er allemaal mis kan gaan. Haar conclusies zijn nooit positief: anderen vinden haar onaardig en niets lukt. Achteraf valt het vaak mee. Dat weet ze ook wel, maar toch dringen de gedachten zich aan haar op. Ze wordt er gespannen en onzeker van.

PIEKERROTONDE

Door de coaching wordt ze zich bewust van de vicieuze cirkel, waar ze met haar gedachten in blijft ronddraaien. Ze oefent met het doorbreken daarvan en realistischer omgaan met haar eigen gedachten. Ook leert ze om met meer compassie naar zichzelf te kijken en te denken in oplossingen. Hierdoor is ze meer in balans.

Wil je ook hulp om grip te krijgen op je gedachten en gevoelens? Neem dan contact met me op om te bespreken wat Praktijk ZiZ voor je kan betekenen.

Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend

Foto's: Gina Huijbregts - Reichardt



Marjon Huijbregts – de Koning | marjon@praktijkziz.nl
Vonkenwaard 7, Den Bosch | 06-24789689
www.praktijkziz.nl



DAGJE UIT FILM BY THE SEA



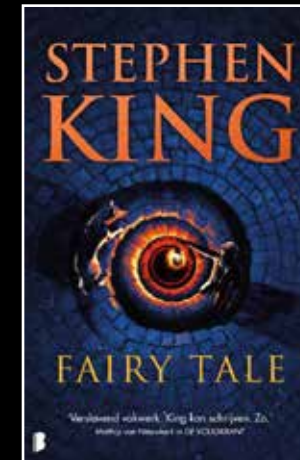
Van 9 tot en met 18 september 2022 beleeft filmfestival Film by the Sea zijn 24e editie in Vlissingen en kan een breed publiek genieten van ruim honderd films uit alle hoeken van de wereld. Film by the Sea opent dit jaar met de spraakmakende Britse komedie Good Luck to You, Leo Grande, waarin Emma Thompson een vrouw van middelbare leeftijd speelt die een sekswerker inhuurt. Daarnaast zijn er ook dit jaar weer de Specials, waaronder het filmconcert van de filmklassieker Blood and Sand in de Sint Jacobskerk te Vlissingen, uitgevoerd door pianist Daan van den Hurk, bijgestaan door flamencogitarist Tijn van der Sanden en drums/percussionist Frank van der Star.
www.filmbythesea.nl

FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde aan haar voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet echter leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp meer dan waard is. **SOOF 3 is vanaf 15 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN FAIRY TALE



Charlie ziet eruit als een doorsnee scholier, maar hij draagt een zware last. Zijn moeder kwam om bij een auto-ongeluk en door het verdriet greep zijn vader naar de fles. Wanneer Charlie zeventien is, ontmoet hij de hond Radar en zijn baas Howard Bowditch, een kluisenaar die op de top van een hoge heuvel woont, met een mysterieuze afgesloten schuur in de achtertuin. Charlie doet klusjes voor meneer Bowditch en verliest zijn hart aan Radar. Als Bowditch sterft, laat hij Charlie een cassettebandje na met een verhaal dat niemand ooit zou geloven: in de schuur zit een poort naar een andere wereld verborgen... **FAIRY TALE van Stephen King is vanaf 6 september verkrijgbaar.**

Culinair onthaasten in Zeeland

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe Boutique Hotel Ter Zand. “De perfecte plek om uit te waaien en culinair te onthaasten aan de Zeeuwse kust”, aldus operations manager Nick Peeters.

Nick wordt meteen enthousiast als hij het over ‘zijn’ hotel heeft. “Het is zo’n mooie uitdaging om een hotel als dit op de kaart te mogen zetten en te zien dat we daar met het hele team ook bijzonder goed in slagen”, vertelt hij. “Met Boutique Hotel Ter Zand hebben we een uniek hotelconcept neer weten te zetten op een unieke locatie.” Uniek aan het concept zijn onder andere de 32 Garden Suites die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de 53 kamers in het hotel zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. “Ze zijn sowieso gloednieuw en van alle mogelijke gemakken



voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient.” Dat laatste lijkt overigens niet alleen zo, het is ook daadwerkelijk het geval volgens Nick. “Iedereen die bij ons werkt heeft oog voor onze gasten.”

Faciliteiten

Los van de luxe kamers en Garden Suites, kunnen de gasten van Boutique Hotel Ter Zand nog gebruikmaken van diverse andere faciliteiten. “Zo verhuren we fietsen voor onze gasten waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen en ook zijn gasten (van binnen en buiten het hotel) welkom in ons restaurant Le Poirier waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.” Daarnaast kunnen

ze gebruikmaken van de wellness en de fitness die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden. “Dit alles maakt het tot het perfecte hotel voor leisure gasten, maar ook zakelijke gasten zijn bij ons meer dan welkom.”

HET PERFECTE HOTEL
VOOR ZOWEL
LEISURE GASTEN ALS
ZAKELIJKE GASTEN

Boutique Hotel Ter Zand

Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
Operations manager: Nick Peeters
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand





**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Johan Goossens:

'Ik hou ervan als mensen eerlijk zijn'

Cabaretier Johan Goossens is goudeerlijk in zijn nieuwste show Kleine Pijntjes. Het lukt hem om alle facetten van een mensenleven erin te verwerken; van mantelzorg en onderwijs tot vrijwilligerswerk en seks.

“Het is een mooie show, waarin het leven in de volle breedte voorbijkomt. Het is eigenlijk ook heel onnatuurlijk om het over één onderwerp te hebben, want alles wat je doet bestaat naast elkaar. Dat komt hier mooi terug”, aldus Goossens.

PERSOONLIJK De cabaretier blijft in al zijn voorstellingen dicht bij zichzelf. “Ik verzin bijna niets, maar geef altijd een draai aan wat ik meemaak.” Absurdistisch theater is dan ook niets voor hem. “Ik vind het leuk dat het realistisch is en dat mensen het kunnen herkennen. Ik hou ervan als mensen eerlijk zijn.”

OPENHEID OP HET PODIUM Goossens noemt die eerlijkheid zelfs de taak van kunstenaars. “Het is ons werk om op het podium te laten zien hoe je het leven ervaart. We kunnen daar soms eerlijker over

zijn dan mensen met een andere baan. Een docent kan bijvoorbeeld niet zomaar alles zeggen. Als cabaretier kun je makkelijker de randjes opzoeken. Dat is ook de meerwaarde van een theatershow.”

KIEZEN WAT JE WEL EN NIET VERTELT “Ik heb in coronatijd gemantelzorgd voor mijn vader. Bij het maken van de voorstelling liep ik er voor het eerst tegenaan dat ik dacht: sommige dingen uit deze periode wil ik voor mezelf houden. Maar ook dat past bij ouder worden, je gaat andere keuzes maken. Dat is dus een groot verschil met mijn vorige voorstelling over seks, waarin ik werkelijk alles vertelde.”

Johan Goossens treedt vanaf september weer op met Kleine Pijntjes. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Uw woonstijl, uw droomstijl

Leolux Flint
Design: Beck Design, 2019



FUNCTIONEEL MOOI

Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen we graag de veelzijdige Leolux collectie die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



Koos Kluytmans



Nieuwbouw in Escharen

Lisa van Dongen mag met recht trots zijn op haar huis. Niet alleen wat betreft het ontwerp en de sfeer die de woning uitstraalt maar ook vanwege het feit dat ze dit met name in haar uppie, slechts 28 lentes jong, heeft neergezet!



Haar woning in Escharen staat op een kavel dat vroeger behoorde tot het land van haar (groot)ouderlijk huis. Een boerderij waar haar opa begonnen was met het houden van koeien en varkens en uiteindelijk is overgenomen door haar ouders. De roots van de familie en dus ook van Lisa zitten dus stevig verankerd in deze grond, een mooi detail hierbij is dat de nieuwe woning van Lisa tegenover het huis van haar oma staat. Vanwege de voorgeschiedenis van de kavel, heeft Lisa een lange tijd kunnen wennen aan het idee dat zij hier haar eerste eigen huis zou gaan bouwen. "Ik heb ook best wel getwijfeld, ik was nog druk bezig met mijn studie en dan komen vragen als "Wil ik dit wel echt?" of "Hoe ga ik dit allemaal doen?" wel af en toe naar boven", aldus Lisa.

Roscobouw ontzorgt

Vanwege haar drukke bestaan en het feit dat ze dit avontuur in haar eentje aanging, zocht ze een partij die haar tijdens dit proces zoveel mogelijk kon ontzorgen. "Mijn broer heeft heel veel zelf geregeld en was erg betrokken bij alle bouwfasen van zijn huis, ik wou dat liever niet, ik wou zo min mogelijk zorg en Roscobouw heeft dit van begin tot het einde voor mij kunnen wegnemen. Na een oriënterend gesprek bij Roscobouw was er meteen een goed gevoel, het verhaal was helder en ook reëel. Ik kreeg te horen dat er met al mijn wensen rekening gehouden zou worden maar tegelijkertijd waren ze ook heel transparant wat er wel of niet zou kunnen om binnen de regelgeving en budget te blijven."

Het hele proces is stap voor stap doorlopen, beginnend met het ontwerp van de woning. Lisa had een bepaald type huis op het oog, maar het bleek dat dit niet goed op haar kavel gesitueerd kon worden. Onder begeleiding van architect Marino van Roscobouw is er een nieuw ontwerp gemaakt, waarin de mooiste elementen van het eerste type woning terugkomen en ook specifieke wensen van Lisa zijn verwerkt, zoals een grote hal, drie hoge ramen in het trappenhuis en grote open ruimtes beneden. Een huis op haar maat!

Een vast aanspreekpunt

Tijdens het bouwen van een huis moeten veel keuzes gemaakt worden en komt er veel op je af, hierbij had Lisa niet alleen veel steun van haar ouders maar ook van Roscobouw. "Je wordt goed begeleid tijdens de verschillende fases, de keuzes moet je uiteindelijk zelf maken maar het is fijn dat alles omkaderd wordt van tevoren, dat maakte het voor mij makkelijker." Een onderdeel van de werkwijze van Roscobouw is dat er altijd een vast aanspreekpunt is, zo blijven de lijntjes kort en de communicatie helder, dit draagt bij aan een zo efficiënt mogelijk bouwproces. Dat alles voorspoedig is verlopen blijkt wel uit de bouwtijd, in april 2020 is er gestart en in november 2020 was de oplevering van de woning. Lisa: "Er was mij wel verteld dat het snel zou gaan, dat het zo snel ging had ik wel gehoopt maar niet verwacht."

Onbezorgd genieten

Op de vraag waar ze het meest trots op is kan ze geen éénduidig antwoord geven, maar naast de hal, de stalen deuren en de keuken is ze met name ook erg blij met haar badkamer. Deze is met twee openslaande deuren verbonden met haar slaapkamer en geven haar na een drukke werkdag een spa-gevoel aan huis. En dat kan ze wel gebruiken. "Het was een druk jaar, zeker ook in combinatie met mijn werk in de zorg, ik had al genoeg zorgen zonder de bouw van mijn huis. Maar ik heb altijd geweten dat Ruud en Paul van Roscobouw alles voor mij in de gaten hielden,

dat gaf een stukje rust in deze hectische en onzekere tijd." Het resultaat mag er zijn, tijd voor verdiend onbezorgd genieten.



www.roscobouw.nl

0412 455 501

info@roscobouw.nl



VAN EIGEN TANDEN NAAR KUNSTGEBIT

Wie toe is aan een gebitsprothese, wil daarvan natuurlijk geen problemen ondervinden. Daarom is het volgens tandprotheticus Ron Huijsmans ook van het grootste belang om deze prothese aan te laten meten en te laten vervaardigen door een echte vakspecialist. “Bij ons bent u aan het juiste adres voor een goed passende en comfortabele oplossing die u weer laat glimlachen.”

Het verliezen van tanden en kiezen is een vervelende ervaring. Gelukkig is tandeloos zijn niet meer nodig. Een noodprothese, ook wel immediaatprothese genoemd, is een ‘tijdelijk kunstgebit’ wat u zes maanden draagt, direct na het trekken van tanden en kiezen. Deze methodiek zorgt ervoor dat u niet zonder tanden voor de dag hoeft te komen en dat u direct weer kunt eten en praten.

De noodprothese wordt aangemeten en vervaardigd voordat uw tanden en kiezen worden verwijderd. Uw prothese is dus gereed zodat wij deze direct, na extractie (trekken) van uw tanden en kiezen, kunnen plaatsen.

Heeft u vragen over de mogelijkheden, neem dan vrijblijvend contact met ons op.

Als expert in gebitsprotheses, kunstgebitten help ik u graag. Iedereen is welkom en ik voorzie u graag van persoonlijk advies.

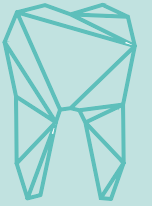
U heeft hiervoor geen doorverwijzing nodig. Mocht u niet mobiel genoeg zijn om onze praktijk te bezoeken? Wij bieden ook zorg aan huis.




Zorgkaart Nederland
Patientenfederatie Nederland


9.8


Tandprothetische Praktijk Huijsmans is 4 keer gewaardeerd op ZorgkaartNederland en heeft een gemiddeld cijfer van 9.8.




HUIJSMANS
tandprothetische praktijk

 **Beatrixstraat 1A, Rosmalen**

 **073 - 850 49 11**

 **www.tpphuijsmans.nl**

 **info@tpphuijsmans.nl**



Ron Huijsmans

Waarom een moedermelksieraad?



Veel moeders vinden de periode dat ze borstvoeding geven een bijzondere tijd. Wanneer het voor jou en/of je kindje tijd is om de borstvoeding af te bouwen, kan dit best lastig zijn. Een moedermelksieraad geeft je een mooie herinnering die je met je mee kunt dragen.

Ook om andere redenen kun je een moedermelkjuweel laten maken. Een sieraad met een heel klein beetje moedermelk is ook een herinnering aan de eerste momenten met je kindje. Zelfs als borstvoeding geven uiteindelijk niet lukt, kan zo'n herinnering fijn zijn om bij je te dragen.

Hoe werkt het?

Wanneer u een borstvoedingssieraad wilt laten maken, kunt u met een potje (wij kunnen die ook met u meegeven) langskomen. We hebben niet veel nodig (denk aan een nagellakflesje).

Eerst koken wij de melk zodat de meeste enzymen verdwijnen. Door het verdwijnen van de enzymen blijft de kleur van de melk langer wit/beige/lichtgeel. Dan behandelen wij de moedermelk met speciale bewaarmiddelen zodat de melk niet gaat bederven. Om de melk heen komt een laagje hars of emaille. Dit zorgt ervoor dat het sieraad mooi blijft. Let wel op, de kleur van de melk gaat na een aantal jaren wel iets geliger worden.

Als u wilt, kunt u in het sieraad iets laten graveren. Denk aan de naam van het kindje of zijn/haar geboortedatum. Ook kunt u ervoor kiezen om kleur en/of glitters te laten verwerken in de hars. Zo wordt het een heel persoonlijk aandenken aan een bijzondere tijd.



GEDRAGEN DOOR HET UNIVERSUM

Zie jij wel eens dubbele getallen? Als spiriwiri geloof ik dat dit signalen zijn van onze beschermers uit een andere dimensie.

Als ik een dubbel getal zie, zoek ik snel de betekenis op. Ik voel me omringd door beschermers en gidsen die mij helpen in het aardse bestaan. Ook via engelenkaarten en dromen krijg ik antwoorden op eerder gestelde vragen. Soms zeggen de getallen dat je de beschermers om hulp mag vragen. Of dat ze je hulpvraag hebben gehoord en ermee bezig zijn. De getallen stimuleren mij en geven aan dat ik op de juiste weg zit. Zo ga ik in mijn kracht staan.

Ik voel me gedragen door het universum en alle wezens die daarbij horen. Ik ben zo dankbaar om te voelen dat ik niet alles alleen hoeft te doen. MKBM groeit steeds meer uit tot een bedrijf dat mensen in hun kracht zet. Het begon met een Killer Planner vol zelfhulp oefeningen. Toen een online Feel Good Training waarin ik jullie help om bewuster, positiever en succesvoller te worden en nu een nieuwe website met motivatievideo's. Wil je meer weten? Ga naar de **Mykillerbodymotivation** website.

Grappig, nu ik deze blog schrijf, zie ik het getal 14:44. Ik ga even de betekenis opzoeken!

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsvlak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al 17,5 jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com

COLUMN/KITTY WOLF

U MOET ER HELAAS MEE LEREN LEVEN

Klinkt het u bekend in de oren? Helaas komen steeds meer cliënten in mijn praktijk, na vele jaren dokteren, met de diagnose prikkelbare darm (PDS) of spastische darm. “U moet er helaas mee leren leven”, of “Eet voldoende vezels en afwisselend, dan komt het wel goed.” Of wanneer een cliënt één keer per twee weken naar de wc kan: “Neemt u elke dag een zakje Movicolon, dan gaat het vast wel beter.” En als dat niet het geval is, krijg je te horen dat het tussen de oren zit. En dat kan kloppen!

Het zijn schrijnende verhalen. Deze klachten zijn namelijk zo makkelijk op te lossen, te verhelpen en te voorkomen, zodat de kwaliteit van leven weer terugkomt.

Het verslakken van ons spijsverteringsstelsel is een grote oorzaak van deze klachten. En een nog grotere oorzaak zijn onze emoties die ervoor kunnen zorgen dat het systeem verslakt. Omdat je 'iets vasthoudt'. De darm is jouw tweede brein. Of misschien wel het eerste brein! Dat mogen de wetenschappers uitzoeken. Wat ik wel weet na achttien jaar ervaring en meer dan vijftienduizend behandelingen te hebben gegeven, is dat de darm ons emotionele brein is.

Daarin liggen onze oude emoties opgeslagen. Onze oude shit. Letterlijk en figuurlijk. Dit dragen wij, tussen de drie en zeventien kilo ballast, dagelijks met ons mee. Met de meest uiteenlopende klachten.

Stoelgangproblemen zijn er één van. Wat dacht je van menstratieklachten, lusteloos voelen, huidklachten, hoofdpijnen,

emotioneel zijn, vermoeid zijn en ook spierverswakking, rugklachten en nekklachten. Zelfs hooikoorts heeft haar roots in de darmen.

Zeventig procent van alle aandoeningen heeft een oorzaak die in de darmen ligt.

De eerste stap naar herstel is REINIGEN. Op welke manier dan ook. Voedingspatroon veranderen, detoxen, suiker laten staan, intermitterend vasten, sportvasten. Er zijn legio manieren voor herstel. Echter... wat je ook doet, laat het gepaard gaan met darmspoelingen.

Eerst de oude rommel eruit en van daaruit herstellen. Met het ondergaan van darmspoelingen ruim je zoveel meer op dan alleen je oude fysieke ontlasting. En na een goede kuur voel je je als herboren.

Maak gerust een afspraak voor een vrijblijvend gesprek of boek je behandelingen in via www.coloninbalance.com.

Bewust bezig zijn met je bedrijf?

TvdW denkt al 18 jaar met je mee!

Als mkb'er bent u vanzelfsprekend op zoek naar een adviseur die van aanpakken weet. En die hebben wij! Doordat wij continu bij u betrokken zijn, zorgen wij voor een beter en altijd actueel inzicht, waarbij u en uw onderneming zeker gebaat zullen zijn. En dat gegarandeerd binnen het budget dat u nu betaalt voor uw jaarrekening.

Tussentijdse cijfers van uw onderneming vormen een leidraad bij het nemen van beslissingen. Daarom is het belangrijk uw financiële situatie goed in kaart te hebben. Het is soms lastig om dit zelf continu inzichtelijk te houden, maar zinvol is het zeker. Vandaar dat wij u hier graag bij helpen! Wij houden een vinger aan de pols wanneer rentabiliteit achterblijft en gaan op zoek naar mogelijke oorzaken. Wij denken met u mee

en bieden u een advies-op-maat over hoe u uw onderneming financieel gezond kunt houden of kunt krijgen. Wij begrijpen dat u, als ondernemer, zich vooral op uw omzet richt en daarbij minder oog heeft voor bijvoorbeeld de marges en indirecte kosten. Met onze vakkennis in de mkb-branche staan wij graag voor u klaar om u aan de hand van uw cijfers bewust te maken van uw financiële situatie en u de richting te wijzen naar betere resultaten.



Meer weten over onze diensten?

Loop gerust binnen en als zoete uitnodiging is er uiteraard een koekje voor bij de koffie of thee.



Administratie- & Advieskantoor voor MKB en ZZP
Margrietstraat 95, Waalwijk | 0416 - 337793
info@twanvandewiel.nl | www.twanvandewiel.nl

TvdW

Kleur beïnvloedt je stemming

Chromotherapie, kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest. Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.



- GEEL** maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!
- ROOD** werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.
- GROENE** kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid omdat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.
- PAARS/VIOLET** heeft een positief effect op het afweersysteem, lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.
- BLAUW** wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

De lekkerste koffie en thee in Den Bosch

Aan de Snellestraat 8 in 's-Hertogenbosch heten wij jullie van harte welkom in onze nieuwe, gezellige vestiging van Kaldi! Net achter de markt, te midden van leuke authentieke winkels en restaurantjes, hebben we onze winkel met proeflokaal.

Na een afwezigheid van twee jaar in de mooie sfeervolle binnenstad van 's-Hertogenbosch hebben wij voor jullie de lekkerste koffie en thee in onze winkel. Met alleen koffiebonen of thee kun je thuis natuurlijk nog niet aan de slag, dus hebben we een mooi assortiment in zetsystemen, accessoires en onderhoudsproducten.

Maar Kaldi is meer dan alleen een winkel, in ons proeflokaal trakteren wij je op de lekkerste koffie- en theespecialiteiten met natuurlijk iets lekkers erbij.

Kom snel langs!

Judith en Ruben



Snellestraat 8, 's-Hertogenbosch
T. 073 7855963
E. info@kaldidenbosch.nl
www.kaldidenbosch.nl



Passie voor haar

Sinds april is het centrum van 's-Hertogenbosch een nieuwe kapsalon rijker: Glow Hair Studio. Een frisse, jonge salon waar eigenaressen Lisa de Groot en Welmoed Ponten vol passie en enthousiasme hun vaardigheden tonen bij iedereen die maar plaatsneemt in hun kappersstoel. "Een bezoekje aan onze salon moet een beleving zijn."

De droom om ooit voor zichzelf te beginnen was er bij beide dames al wel, maar dat zo'n mooi pand op hun pad zou komen, hadden ze nooit verwacht. "Voordat wij hier onze eigen salon openden, was er ook al een kapperszaak gevestigd in dit pand. Beiden werkten wij daar als zzp'er. Tot de zaak failliet ging..." Toen dat gebeurde, zagen Lisa en Welmoed een kans. "Zo'n prachtig pand in hartje Den Bosch... die kans krijg je nooit meer. Het was dus nu of nooit en wij kozen voor nu!"

Een moment voor jezelf

Na het veranderen van de naam van de salon en het meer eigen maken van het interieur, opende afgelopen april Glow Hair Studio haar deuren. Een salon waar de klant voorop staat en waar voor iedereen de tijd wordt genomen. "Een bezoek aan onze salon moet voelen als een heerlijk moment voor jezelf, waarbij je kunt ontspannen terwijl wij je haar mooier maken."

De dames luisteren goed naar je persoonlijke wensen maar geven ook graag advies. "Een persoonlijk adviesgesprek is voor ons de basis, zo kunnen wij de look creëren die het beste bij jou past." En of het nu gaat om een trendy coupe of een wat traditioneler kapsel maakt niet uit. "Wij beheersen alle technieken en zorgen dat we altijd bijblijven wat de nieuwste ontwikkelingen en trends betreft."



Glow
HAIR STUDIO

Vughterstraat 72, 's-Hertogenbosch | 06 83607768 | Eigenaren: Lisa de Groot en Welmoed Ponten | www.glowhairstudio.nl



WIL JE DE
BELEVING
OOK
ERVAREN?

Scan de
QR code
en maak een
afspraak



Met zorg en aandacht scheiden



Een scheiding is nooit leuk. Maar door je scheiding zo goed mogelijk te regelen, kun je ervoor zorgen dat je ook daarna nog op goede voet met elkaar verder kunt. “Ontzettend belangrijk”, aldus scheidingsbemiddelaar Petra Keller. “Helemaal als er kinderen in het spel zijn. Ik begeleid jullie dan ook tijdens het gehele proces zodat jullie de keuzes maken die het beste passen bij jullie situatie.”

Petra is inmiddels alweer enkele jaren werkzaam als scheidingsbemiddelaar, sinds dit jaar onder de vertrouwde ‘paraplu’ van Zorgzaam Scheiden.

“Ik werk als scheidingsbemiddelaar in de regio Den Bosch en Veghel en kan daarbij terugvallen op het uitgebreide netwerk van Zorgzaam Scheiden waardoor ik de mensen tegenwoordig nóg beter kan helpen.”



waarbij ik ook de kinderstem ontzettend belangrijk vind, aangezien jullie scheiding ook op hun leven een enorme impact heeft. Helemaal in het geval van kinderen met bijvoorbeeld ADHD, autisme of PTSS, die krijgen dan ook de aandacht en begeleiding die bij hen past. Daarna volgen zaken als financiën en de woning waarvoor ik samenwerk met een financieel specialist.”

De kinderstem

Natuurlijk kun je ervoor kiezen om zelf je scheiding te regelen. “Maar ik zou het niemand aanraden”, vervolgt Petra. “Er moet immers zoveel geregeld worden en het is een hele uitdaging om voor alle partijen de juiste beslissingen te nemen als je volop in je emoties zit. Ik kan ervoor zorgen dat alle afspraken en de consequenties daarvan helder zijn om de scheiding zo goed mogelijk te laten verlopen.” Daarbij staat het belang van eventuele kinderen voor Petra altijd voorop. “Daarom beginnen we – na een eerste kennismakingsgesprek om te zien of er een klik is – ook altijd met het opstellen van een ouderschapsplan

Scheiden, het is dus nooit leuk, maar als je het met zorg en aandacht regelt, kun je er volgens Petra samen alsnog het beste van maken. “Dat is niet alleen fijn voor de toekomst, maar ook voor je rouwproces nu.”



Zorgzaam Scheiden - Regio Den Bosch / Veghel
06-21326521 • Eigenaar: Petra Keller
www.zorgzaamseiden.nl

Relaxen is het toverwoord

Stralende haren, mooie nagels, een perzikhuidje, je hoeft er eigenlijk maar weinig voor te doen. Vergeet dure dagjes naar de sauna, de schoonheidsspecialiste en kapper en ga thuis zelf aan de slag. Ga voor een extra boost naar de drogisterij voor een mandje vol crèmes en maskertjes voor je gezicht, huid, voeten en haar.

Verwen je gezicht met een grondige reinigingssessie. Door te reinigen blijft je huid schoon en kan hij ademen. De voordelen: crèmes kunnen beter worden opgenomen en er ontstaan geen onzuiverheden.

MASKERTJE Geef je huid een oppepper en verwen jezelf met een gezichtsmasker. Dit is niet alleen goed voor je huid, maar het is ook een heerlijk rustmoment voor jezelf. Een masker sluit de huid tijdelijk af en vocht en warmte worden langer vastgehouden, waardoor er een betere doorbloeding ontstaat. Er zijn veel verschillende maskertjes te koop. Tip: weet welk resultaat je wilt bereiken en koop een masker dat past bij jouw huidtype.

POEZELIGE VOETJES Laat je vermoeide voeten weer jubelen met een verkwikkend en verfrissend voetenbad. Tien minuten goed weken is al voldoende voor heerlijke zachte voeten. Maar ach,

we hebben de hele middag. Uitgepoedeld? Tijd om te scrubben, vijlen, smeren en lakken.

GLAD & GLANZEND Gladde benen zijn een must, zeker in de zomermaanden. Epileren, scheren, harsen en crèmes; welke manier van ontharen je ook kiest, een goede voorbereiding is belangrijk. Je wilt tenslotte een gladde, glanzende huid als resultaat. Door je benen te scrubben verwijder je dode huidcellen en tover je een zijdezachte huid met een prachtige glans tevoorschijn. Tip: verwarm je huid voor het ontharen met een warme douche, haartjes worden dan zachter.

HAARFIJN Wist je dat je haar, net als je huid, ook beschadigt door uv-stralen? Veel zon maakt je haar broos en breekbaar. Je haar droogt ervan uit, voelt touwachtig aan en gaat sneller klitten. Verwen je haar vandaag daarom eens met een vochtinbrengend masker, shampoo en conditioner. Zo kom je weer stralend voor de dag!

ONTSPAN IN
JOUW EIGEN
THUIS SPA

Tips voor jouw eigen thuis spa? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Maak kennis met onze uitgebreide **totaalconcept**



Esther & Belinda

Meijer Colors@Home levert een totaalconcept. Het aanbod bestaat onder andere uit raamdecoratie, gordijnen, vloeren, tapijten, buitenzonwering, horren, verf en behang. Allen op maat gemaakt. In de sfeervolle winkel krijg je volop inspiratie en een goed beeld hoe het er bij jou thuis uit kan zien.

Wist je dat dit alles niet eens duur hoeft te zijn?

Belinda en Esther geven graag een passend woningstofferingsplan en helpen je van A tot Z bij het uitzoeken van het droominterieur van je woning. Je bent van harte welkom in de winkel om ideeën op te komen doen.

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES BIJ JOU THUIS!

COLORS @HOME **MEIJER**
interieurspecialist

Raamdecoratie

VOOR ELKE STIJL

**20%
KORTING OP
RAAMDECORATIE**

5 t/m 18 september

*vraag naar de voorwaarden

- RAAMDECORATIE
- GORDIJNEN
- VLOEREN
- KARPETTEN
- BUITEN ZONWERING
- HORREN
- VERF
- BEHANG

VOOR ELKE STIJL WAT

Raamdecoratie is in vele soorten en maten te krijgen. Ze zijn gemaakt van verschillende soorten **stoffen en materialen**.

Bovendien verkrijgbaar in talloze **kleuren en dessins**. Voor de benedenverdieping, een zolderraam of juist voor de badkamer. Verduisterend of slechts tegen inktik.

Raamdecoratie moet **passen bij je huis**.

Je huis kan een modern nieuwbouwhuis zijn of juist een jaren dertig woning.

Bij Meijer Colors@Home vind je een ruime collectie van diverse leveranciers.

Natuurlijk en comfortabel slapen... Iedere nacht weer...

Een comfortabel duurzaam matras, een echte boxspring, een onderscheidend ledikant, superfijn bed textiel, het juiste hoofdkussen en/of dekbed! Indien u een mooie selectie én kwaliteit wenst, bent u bij ons op het juiste adres

Met het juiste persoonlijke advies uw slaapkamer inrichten volgens uw eigen ideeën. Comfort in een gezonde, fijne en vertrouwde slaapomgeving. Met als standaard de allerhoogste service graad inclusief 5 jaar onvoorwaardelijke garantie.

Da's pas slaapcomfort!

Meysen
SLAAPCOMFORT



MEYSEN
SLAAPCOMFORT



magnitude
Handmade bedding

Vragen, service of advies?

073 - 594 34 79 | Kerkwijk 89, Berticum
www.meysenslaapcomfort.nl

91
RESTYLING



ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMKEUKEN TE REALISEREN

DOE NU UW
AANVRAAG OP
www.91restyling.nl

KEUKEN WRAPPEN?

WAAROM WRAPPEN?

Ben je niet meer tevreden over jouw huidige keuken, omdat deze niet meer in jouw interieur past of omdat jouw kastjes verouderd zijn? Kies dan voor keukenwrappen!

Het vernieuwen van een keuken kost vaak veel tijd, maar is vooral een greep in de portemonnee. Door te kiezen voor keukenwrappen bespaar je veel geld, maar ook veel tijd vergeleken met het plaatsen van een nieuwe keuken. Jouw nieuwe keuken wordt al binnen een tot twee dagen opgeleverd.

Verskillende kleuren, materialen, formaten... alles is mogelijk!

WAAROM 91 RESTYLING?

91 restyling staat, met vijftien jaar ervaring in de branche, voor kwaliteit! Keukenwrappen is onze passie, daarom werken wij alleen met folie van hoge kwaliteit. Zo ben je gegarandeerd van een strakke keuken, mét strak afgewerkte hoekjes.

91 restyling biedt minimaal drie jaar garantie en met een onderhoudspakket zelfs zeven jaar.

Naast keukenwrappen houden wij ons ook bezig met het vernieuwen van interieur. Hiervoor gebruiken wij speciale toepassingen.

JE KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR HET WRAPPEN VAN:

KOZIJNEN, MUURDECORATIE, FOTOBEHANG
OF ZONWERING VAN JOUW RAMEN.

91 91
SIGNING WRAPPING

☑ 15 jaar ervaring

☑ minimaal 3 jaar garantie

☑ altijd binnen 2 dagen opgeleverd

☑ actief in heel nederland

Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings en kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie denkt met je mee om ook zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken, onder andere met protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies.

Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met het anesthesieteam. Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder één dak. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en ze begeleiden je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan. Wil je je als reguliere patiënt inschrijven voor je normale check-ups, dan kan dat ook bij CDC.



Hoe gezond is jouw tandvlees? Test het hier

Jouw lach, onze passie



Doet de lichtste aanraking van je tandvlees al pijn? Of bloedt het tijdens het poetsen? Dan is de kans groot dat je ontstoken tandvlees hebt. Ontstoken tandvlees is een signaal dat het tandvlees in slechte conditie verkeert. Wees gerust. Het is geen reden voor acute paniek, maar wél een reden om actie te ondernemen. Gezond tandvlees is de basis van een gezond gebit. Dus ontzettend belangrijk!

Ontstoken tandvlees?

Kom altijd in actie!

Gingivitis

Een beginnende tandvleesontsteking wordt gingivitis genoemd. Dit is normaal gesproken door dagelijkse, goede reiniging met elektrisch poetsen en het gebruik van tandenstokers, ragers en/of flossdraad tussen de tanden en kiezen te voorkomen.

Ontstoken tandvlees voorkomen

Om je tandvlees gezond te houden, is goede mondhygiëne erg belangrijk. De oorzaak van ontstoken tandvlees is meestal onvoldoende mondhygiëne, bijvoorbeeld door het verkeerd of zelfs laks omgaan met tandenpoetsen. Wij raden je aan om je gebit tweemaal per dag te poetsen, minstens een half uur na de maaltijd en voor het slapen gaan. Het liefst met een zachte elektrische tandenborstel. Ook de reiniging met tandenstokers, ragers of flossdraad is dagelijks nodig om tussen de tanden te reinigen.

Het is heel belangrijk om minimaal twee keer per jaar naar de tandarts en/of mondhygiënist te gaan. Zeker

als je al last hebt van ontstoken tandvlees. De tandarts of mondhygiënist doet een grondige reiniging om al het tandsteen of tandplak te verwijderen, ook net onder het tandvlees.

Parodontitis

Verwaarloos je ontstoken tandvlees (gingivitis), dan kan de ontsteking ernstiger worden en overgaan in parodontitis. Deze vergevorderde tandvleesontsteking gaat dan verder onder het tandvlees en kan het kaakbot aantasten. Gevolg hiervan is terugtrekkend tandvlees en tanden of kiezen die los komen te staan. De bacteriën die parodontitis veroorzaken, zijn bovendien gevaarlijk voor je algehele gezondheid. Je slikt ze namelijk door. Ze belanden in je maag en worden opgenomen in het bloed, waarna ze, onder andere, hart- en vaatziekten, beroerte of een vroeggeboorte kunnen veroorzaken. Blijf er dus niet mee rondlopen!

De tandarts of mondhygiënist weet het beste wat je kunt doen om ontstoken tandvlees te genezen. En daarnaast bespaar je hoge tandartskosten. Preventie is goedkoper dan genezing!

Wist je dat...

CDC op Feedback Company meer dan 5.000 reviews heeft met een score van 8.8!



Wil jij online opvallen?



De verschuiving naar online groeit exponentieel en dat merken we overal om ons heen. Dat vraagt om veranderingen in de uitstraling en communicatie van je organisatie. Zorg ervoor dat je niet achterblijft op de concurrentie, sterker nog, wees ze een stap voor. Met korte lijntjes en open communicatie zorgen we samen voor succes.



Webdesign

Videografie

Fotografie

Laat ons je helpen:
info@tocomfy.nl
024 799 8092

TO COMFY

AFVALLEN SPECIAAL VOOR VROUWEN



Je leest het goed: alleen voor vrouwen. Of je nu van je lovehandles af wil of (zwaar) overgewicht hebt, In Shape Afslankstudio helpt vrouwen van jong tot oud. Met een totaalprogramma van sport, voeding en coaching biedt de studio alles onder één dak. Met al vijftien jaar ervaring kunnen nu ook vrouwen uit Rosmalen en Den Bosch bij In Shape terecht.



Bewegingsprogramma

De warmte- en vacuümcabines

zorgen voor meer doorbloeding, conditie opbouw, het verbeteren van de stofwisseling, het verminderen van cellulite en vooral: plaatselijke vetverbranding.

Voeding

Afvallen gaat makkelijker wanneer je normaal kunt blijven eten, samen met je gezin of partner. Sinc. laat zien dat lekker en gezond heel goed kan, ook tijdens het afvallen. Je hebt helemaal niet het idee dat je op dieet bent, omdat je regelmatig over de dag eet. En het resultaat liegt er niet om, je valt als vrouw gemiddeld 1kg per week af.

Persoonlijk

Persoonlijk contact staat bij In Shape voorop. Eigenaresse

Marijke Kokke: "Wij zijn bewust een kleine en intieme studio en er hangt een gemoedelijke sfeer. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar In Shape komt. En dat er alle aandacht is voor vragen, inspiratie en motivatie en ook gewoon voor een gezellig praatje."

Op vertoon
van deze advertentie

1ste LES
GRATIS

GRATIS INTAKEGESPREK?

Scan de QR-code en meld je aan!



IN SHAPE
afslankstudio

Dorpsstraat 42a, Rosmalen
073-851 39 86

info@inshape-rosmalen.nl
www.inshape-afslankstudio.nl



Voor een perfecte coupe!

Door het volgen van workshops en trainingen zorgen wij ervoor dat we op de hoogte zijn van de nieuwste technieken en trends. Ook voor specialistische technieken zoals bijvoorbeeld het knippen van krullen kunt u bij ons terecht.

In de salon werken wij met de producten van Finnley's. Deze producten zijn enkel in de salon te koop en niet online te bestellen. Wij vinden het namelijk erg belangrijk om u, aan de hand van uw haartype, wensen en de producteigenschappen, goed te adviseren over welk product bij u past. **Superieure resultaten in weinig tijd.**



FINNLEY'S
EDUCATION CENTER

Tot binnenkort!

Scan nu de QR-code en maak een afspraak!



Burgemeesters Godschalkstraat 54, Den Bosch
06-48328331 | info@bysama.nl
www.bysama.nl

Heb je na de zomervakantie ineens de behoefte om het helemaal anders te gaan doen? Bewuster, gezonder en actiever door het leven gaan? Misschien zijn er wat extra kilo's blijven plakken na de zomer of misschien wil je wel meer inzicht krijgen op je voedingspatroon en heb je een extra steuntje in de rug nodig...



Vanda Oliveira



Gewoon Vanda
Kerkstraat 3/3A, Nuland
06-21982379
www.gewoovanda.nl
f gewoovanda

Back on track in september

Terug in Balans @Gewoon Vanda!

Wat houdt het 5 weken Terug in Balansplan in?

- ✓ 1 x Intakegesprek (+/-90min)
- ✓ 5 x Voedingsconsulten (+/- 35min.)
- ✓ 5 x Voedingsschema's (dagmenu's voor 35 dagen)
- ✓ 5 x Wegen
- ✓ 5 x meten
- ✓ 1 x proefles hiit training /bootcamp
- ✓ 24/7 Coaching
- ✓ Recepten op maat
- ✓ Welkomstcadeau

Dit is je kans!
Let's do this together!

Dit allemaal voor slechts € 150,-
Opgeven kan de hele maand september
Startdata: Maand September en Oktober (in overleg)

Lukt het maar niet om de knop om te zetten en heb je een steuntje in de rug nodig?

Grijp je kans!

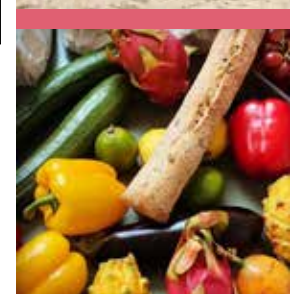


Geef je op via contactformulier op mijn website:
www.gewoovanda.nl

Scan de QR code

Je mag ook mailen naar: info@gewoovanda.nl
Of bel voor meer info: 06-21982379

VERMELD JE KORTINGSCODE: BACKONTRACKACTIE



Een massage kan je helpen om het denken even los te laten en te gaan voelen wat er in je lichaam leeft. Iets wat Diana Hoogenraad ooit zelf ervaarde en wat ze nu met anderen wil delen. Vandaar dat zij enkele maanden geleden haar eigen massagepraktijk opende: Massagepraktijk Mana.

Tijd voor jezelf

Doe jij ook veel voor een ander maar vergeet je jezelf soms?
Merk jij dat je veel in je hoofd zit of regelmatig onrust ervaart?

Een massage kan je helpen om het denken los te laten en te voelen wat er in je leeft.

Rust in je hoofd, voelen waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou echt belangrijk is. In mijn praktijk wil ik je hier met behulp van een massage mee helpen.

Elke massage is anders aangezien ieder mens ook anders is. Ik werk vanuit een holistische visie en ga altijd eerst het gesprek aan over wat de vraag of klacht is. Ik vind het belangrijk om connectie te maken en stem samen met jou af welke massage het beste past. Of je nu komt met een vraag of puur ter ontspanning, ik sta met oprechte aandacht voor je klaar.

Wil jij iemand verrassen met een heerlijke massage?

Op www.massagepraktijkmana.nl kun je een massage cadeau bestellen.



De Brigantijn 24, Rosmalen | 06-51002247 | www.massagepraktijkmana.nl



Het belang van omega vetzuren voor sporters!



Wil je de concurrentie een stapje voorblijven? Dan zijn de omega's een must! Immers essentiële vetzuren zijn noodzakelijk voor het goed functioneren van je lichaam. Niet alleen als je intensief sport, ook voor kinderen waarvan de hersenen zich nog ontwikkelen zijn omega's een must!

Wat betreft het sporten heeft het de volgende voordelen:

1. Spieren
2. Uithoudingsvermogen
3. Herstel
4. Vetpercentage
5. Zuurstof

- In je lichaam worden omega's gebruikt om de beschermende lipiden-laag op te bouwen die aan de buitenkant van je cellen zit.
- Het resultaat is dat je stofwisseling versnelt en de cellen gevoeliger worden voor insuline.
- Omega's bevorderen ook de bloedtoevoer naar je spieren.
- Het vergroot de communicatie tussen cellen.
- Het vermindert ontsteking en spierpijn na inspanningen, zodat je zo vaak je wilt op je best kunt presteren.
-

Dit zijn de voordelen van het nemen van omega vetzuren.

1. SPIEREN

Wanneer de insulinegevoeligheid toeneemt, kun je er vanuit gaan dat je ook de eiwitaanmaak in je spieren zult verbeteren, omdat insuline de opname door je spieren van voedingsstoffen, hormonen en andere chemische stoffen regelt. Alleen al door 10 ml per dag in te nemen, kan de eiwitaanmaak met 30% toenemen. Het resultaat: meer spiergroei, minder spierpijn en een beter herstel na een zware training.

2. UITHOUDINGSVERMOGEN

Omdat vetzuren opgenomen worden in de celmembranen vergroot het de geleiding van zenuwimpulsen, de communicatie tussen je hersenen en spieren gaat sneller. Bovendien verbetert het de beweeglijkheid van calciumionen, belangrijk voor het aanspannen van je spieren. Samen zorgt dit ervoor dat je langer kunt gaan met trainen.

3. SNELLER HERSTEL

Vetzuren verlagen het cortisol gehalte, maar het kan ook mentale stress en depressiviteit verminderen die ontstaan na een lang en intensief seizoen.

4. LAGER VETPERCENTAGE

Doordat het de gevoeligheid van je cellen voor insuline vergroot is het gemakkelijker voor je cellen om suiker uit je bloed op te nemen en te verbranden voor meer energie. Daarnaast bevorderen vetzuren thermogenese of wel het verbranden van calorieën. Daarom word je niet dik van 'gezonde' vetten, maar helpen ze je juist om slank te blijven.

5. BETERE ZUURSTOFVERDRACHT

Omega vetzuren verbeteren de bloedtoevoer naar je spieren, ook wanneer je traint. Hierdoor lijkt het allemaal voor je gevoel makkelijker te gaan. Ook bevorderen de vetzuren een sneller herstel tussen sprintjes op vol vermogen of bij een workout met zware gewichten.



Yolanda van der Leest

Lunenburg

SONOS EXPERIENCE STORE

 NULAND



BELEEF SONOS IN DE EXPERIENCE STORE BIJ LUNENBURG IN NULAND

Ervaar Sonos bij Lunenburg en laat je adviseren door onze experts. Alleen bij Lunenburg koop je SONOS inclusief de Lunenburg Service. De Lunenburg Service:

- Vertrouwd dichtbij
- Eerlijke prijs
- Alles voor de klant
- Vakmanschap
- Verstand van zaken
- Altijd het nieuwste



EXPERIENCE STORE NULAND

De Sonos Experience Store is een speciaal verkooppunt in Nederland welke door Sonos is uitgekozen op basis van presentatie, locatie en de kennis over de Sonos producten. In de Sonos Experience Store bij Lunenburg kun je ervaren welke Sonos producten het beste passen bij jouw thuissituatie!



NULAND RIJKSWEG 69
ROSMALEN VERLENGDE VAN MEEUWENSTRAAT 2
WWW.LUNENBURG.NU



De nieuwe Citroën C5 X

Citroën presenteert zijn nieuwe vlaggenschip: de C5 X. Met dit nieuwe model blaast Citroën nieuw leven in het segment dankzij een origineel ontwerp dat de elegantie van een sedan en de dynamiek van een stationwagon combineert met de robuustheid van een SUV. De nieuwe Citroën C5 X is de meest geavanceerde interpretatie van de Citroën-filosofie, inclusief unieke comfort-features, een uitgesproken styling en toptechnologie zoals een 12-inch HD-touchscreen.

Geavanceerde technologie

Een gevoel van luxe aan boord. Door de geavanceerde technologie wordt het gebruik van de auto vereenvoudigd. Bijvoorbeeld dankzij het forse Extended Head-Up Display, de verschillende rijhulpsystemen, zoals Highway Driver Assist en de nieuwe infotainment-interface met een centraal 12-inch HD-touchscreen. Dit systeem biedt een natuurlijke spraaksturing en een aanpasbaar display met widgets, zoals bij een tablet.

Snel weer vol energie

Het nieuwe model is als eerste leverbaar met de geheel nieuwe Citroën Advanced Comfort-actieve vering waarmee reizen voelt als zweven op een vliegend tapijt. Het interieur geeft het ultieme loungegevoel en biedt volop comfort dankzij nieuw ontwikkelde Advanced Comfort-stoelen. De C5 X heeft een laadruimte van 545 liter, een hogere zitpositie, grotere bodemvrijheid en een stoere uitstraling. Lokaal emissievrij rijden kan ook, want Citroën introduceert van de C5 X ook een plug-in hybrideversie.



Ook zo nieuwsgierig? Meld u dan alvast online aan om op de hoogte te blijven!



Meer weten?

Binnenkort komt de nieuwe Citroën C5 X op de markt. Wilt u als eerste op de hoogte zijn? Laat dan uw gegevens achter op onze website. Zodra hij geïntroduceerd wordt, nemen we contact op.

Daniël Vos Verkoopadviseur



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21
Genderen (occasion center) Genderensedijk 11 | 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel 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!*



Franse *ovenshotel* met aardappel

Deze Franse ovenshotel is een gerecht dat over de hele wereld wordt gegeten. Beter comfortvoedsel dan dit gerecht met aardappelen die zijn gedrenkt in met knoflook doordrenkte room en vervolgens langzaam zijn gekookt tot smeltende perfectie bestaat eigenlijk niet.

6 PERSONEN - 10 MINUTEN (+ 95 MIN. KOKEN)

INGREDIËNTEN

- 1 kilo aardappelen
- 5 kopjes volle melk
- 2 teentjes knoflook
- 1 1/2 kopjes slagroom
- 1 1/2 kopjes crème fraîche
- 1 tl zout
- 1/4 tl gemalen zwarte peper
- versgeraspte nootmuskaat
- 2 el ongezouten boter
- 2/3 kopje geraspte kaas

BEREIDING

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes van 6 mm dik. Breng in een grote pan op middelhoog vuur de aardappelen, melk en knoflook zachtjes aan de kook. Af en toe de aardappelen zachtjes roeren en pas het vuur zo nodig aan om het behouden. Kook tot de aardappelen net gaar zijn, dit duurt ongeveer 15 minuten. Pas op dat ze niet te gaar worden, want ze moeten hun vorm behouden om in de pan te kunnen worden gelegd. Verwarm de oven voor op 180 graden.

Doe de aardappelen in een kom en zorg ervoor dat de plakjes niet breken. Giet de melk uit de pan. Voeg de slagroom, crème fraîche, zout, peper en nootmuskaat toe aan de pan en klop om te combineren. Doe de aardappelen voorzichtig terug in de pan.

Verwarm het aardappel-roommengsel tot het nauwelijks kookt (een paar bubbels zijn prima, maar niet meer) gedurende 10 tot 15 minuten tot de aardappelen heel zacht zijn, maar niet uit elkaar vallen. Beboter een grote ovenschaal. Breng de aardappelen met een schuimspaan over in de ovenschaal en leg ze in lagen zonder ze te veel te breken. Bedek het geheel met de room uit de pan.

Strooi de geraspte kaas over de aardappelen. Bak dit ongeveer 50 minuten in de oven tot de aardappelen goudbruin zijn en de room grotendeels is opgenomen.



PUZZELPAGINA

Vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na zo'n ontspannen break wil je dat vakantiegevoel natuurlijk zo lang mogelijk vasthouden. Ook als je weer aan het werk moet. Het geheim? Rustig opstarten en probeer de relaxte sfeer vast te houden, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-5-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

Maak kans op een

Bruist Ecofriendly Powerbank



Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

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

Maak kans op

1 jaar abonnement op Bruist



Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.

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

lezen magazine
 editie gratis
 bruist content
 prijs prijzen

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



O P E L

DE NIEUWE
PLUG-IN HYBRID
OPEL ASTRA
SPREEKT VOOR ZICH /



WWW.VANMOSEL.NL

Van Mossel