

SANTÉ

6x
waarom
je gewicht
schommelt

**Intermittent
living** EEN POTJE
AFZIEN VOOR
JE GEZONDHEID

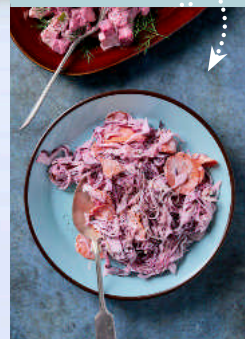
**Vet vervelend:
lipodeem**

**Onderprikkeld?
Pas op voor
een bore-out**

**Meer groente
eten** doe je zo

Verborgene parels
4 CITYTRIPS IN
NEDERLAND

**SMAKLIG
MÅLTID**
6 RECEPTEN
UIT ZWEDEN



**VITAMINE C
OP JE HUID**

**MOVE
YOUR BODY**

**Waarom je
(nog) meer
moet bewegen**

3
betopress



Met een cadeaukaart geef je altijd het mooiste cadeau



Kies uit meer dan 200 kaarten & boxen:



De One4all FashionCadeau kaart wordt uitgegeven door GVS Prepaid (Europa). Hawk Commerce BV, optredend als agent van GVS Prepaid (Europe) Limited in Ierland, geautoriseerd door de Central Bank of Ireland. Registratienummer: C189313 – GVSNL23024

Een goed verhaal begint bij
bruna





BEELD SASKIA VAN DER LINDEN

VET VERVELEND!

Een op de tien vrouwen heeft last van lipoedeem, maar de chronische aan-doening aan de vetcellen laat zich maar lastig herkennen. Dit moet je weten. (pag. 26)



SMALIG MÅLTID

Laat je verrassen door de Zweedse keuken. Ingrid Hofstra geeft een voorproefje uit haar nieuwe kookboek en haar favoriete land. (pag. 66)



Prikkeling

De kans bestaat dat een deel van je goede voornemens inmiddels is gesneuveld. Geeft helemaal niks. Je kunt het vandaag gewoon opnieuw proberen. Dus ben je niet vooruit te branden? Laat ons dossier je motiveren om toch lekker te gaan bewegen (pagina 8). Nog een tandje erbij? Wie weet inspireert de trend 'intermittent living' je wel: een potje afzien om je gezondheid een boost te geven (pagina 30). Uiteraard hóéft het niet zo hardcore. Af en toe iets anders doen dan je altijd al doet, kan ook al heel verfrissend zijn. Zeker als je een beetje in een sleur zit. Want niet alleen te veel prikkels ervaren is slopend, te weinig prikkels krijgen is ook niet fijn (pagina 42). Kun jij wel wat prikkeling gebruiken? Probeer eens iets anders dan normaal. Verras jezelf. Of doe gewoon je work-out ondersteboven (pagina 62.) Dan ziet de wereld er meteen heel anders uit.

Annalot Boersma
Chef redactie

**SMEREN
MET
VITAMINE C**
(PAG. 58)



ALTIJD OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN SANTÉ?

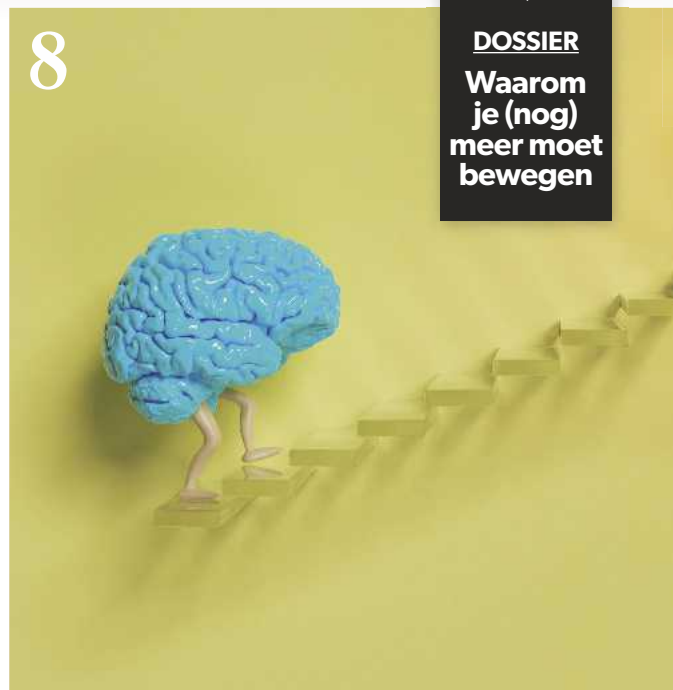
SANTE.NL | FACEBOOK | TWITTER | PINTEREST | INSTAGRAM

INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE



DOSSIER
Waarom
je (nog)
meer moet
bewegen



38



**ELKE WEEK SANTÉ IN JE MAILBOX?
ABONNEER JE OP DE NIEUWSBRIEF!
GA NAAR SANTE.NL**

DOSSIER

8 MOVE YOUR BODY Waarom je (nog) meer zou moeten bewegen

HEALTHY / LIFE

16 6x SCHOMMELEND GEWICHT

18 DE LEEFSTIJL VAN... Dr. Heleen Kibbelaar van @scientsmeetscosmetics

24 DOKTER TAMARA over minderen met koolhydraten

26 WAT IS LIPOEDEEM?

28 Q&A Gaat je lichaam in de spaarstand als je aan de lijn doet?

29 VERMOEIDE OGEN Dit doe je eraan

30 INTERMITTENT LIVING Een potje afzien voor je gezondheid

34 BEWUST KIEZEN: LIPPENBALSEM

FEEL / GOOD

38 BEN IK NOU GEK? Zo herken je gaslighting

42 ALS JE TE WEINIG PRIKKELS KRIJGT Pas op voor een bore-out

48 TANTRA gaat echt niet alleen over seks

51 SEKSUOLOOG JOLIEN Klaarkomen op jouw manier

46

ABONNEMENT
OP SANTÉ?
10 NUMMERS
VOOR € 9 PER
KWARTAAL



78



54



58

BODY / CARE

- 54 **FRESH** Een lesje huid reinigen
- 58 **SMEREN MET BEAUTYVITAMINE C**
- 62 **WORK-OUT** Doe 'm upside down!

FOOD / TRAVEL

- 66 **LEKKERS UIT ZWEDEN** 6 recepten
- 72 **VERBORGEN PARELS** 4 verrassende citytrips in eigen land
- 77 **LAZYFITGIRL ANKI** Geef je lichaam een energieboost
- 78 **MAG HET EEN ONSJE MEER ZIJN?**
Meer groente eten doe je zo

ELKE MAAND

- 6 **UPDATE**
- 46 **JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE!**
- 52 **WINACTIES**
- 57 **ABONNEEVOORDEEL**
- 82 **COLOFON**
- 83 **VOLGENDE MAAND**

Coverbeeld: Jumpfoto

18



'Er worden
veel fabels
de wereld in
geholpen,
die wil ik
tackelen'

Dr. Heleen Kibbelaar

Update



warmers

In de traditionele Chinese geneeskunde worden paddenstoelen al eeuwen gebruikt vanwege de vele gezonde voedingsstoffen die erin zitten. De poeders voor warme winterdrankjes van Cheerful Buddha bevatten dan ook paddenstoelen als lion's mane en reishi. Ga eens voor Cacao bliss: een poeder voor warme chocolademelk, met lion's mane, kurkuma, kaneel en het kruid ashwagandha. **Vanaf € 14,99 verkrijgbaar bij Holland & Barrett**

3x frisse blik

2. TARGETED EYE DEPUFFER Murad, € 81,50 (15 ml) Met cafeïne en ginseng, om de intensiteit van donkere kringen onder je ogen te verminderen en je oogcontouren te verhelderen.

2. EYE ESSENCE Pascaud € 81,90 (15 ml) Dit serum met onder andere vitamine C gaat gezwollen oogleden, pigmentvlekjes en donkere kringen tegen.

3. CRYSTAL RETINAL CERAMIDE EYE Medik8 € 53 (15 ml) Met vitamine A en kamille-extract, om kraaienpootjes, rimpels en lijntjes te verminderen.



DAT WOL JE ZELF DOEN

Een leuk project voor op een koude en druilerige winterdag: je eigen warme plaid voor je bank of bed breien. Dit grove plaid maak je gemakkelijk zelf met een DIY-box van September18. Daarin zit onder meer het patroon, een verwijzing naar een tutorial en lontwol in een door jou gekozen kleur. **Vanaf € 45 September18.nl**

TEKST: MARA RUJTER

CHECK DEZE NIEUWE BOEKEN



Nooit meer op dieet, Marije Peek € 24,99 (Kosmos Uitgevers)
Marije Peek (bekend van @fitmetmarije) verloor op eigen kracht bijna veertig kilo. Ze deelt haar persoonlijke verhaal en recepten, en benadrukt het belang van deze drie pijlers: voeding, mindset en beweging.



Tiny Habits, BJ Fogg € 19,99 (HarperCollins)
Of je nu een betere werk-privébalans of een gezondere leefstijl wilt: je leven verbeteren is véél makkelijker dan je denkt, aldus gedragswetenschapper BJ Fogg. In dit boek lees je hoe.



STEVIG STAALTJE

Vaker sporten in 2024? Een goede sportbeha die voldoende ondersteuning biedt is dan onmisbaar om je goede voornemens vol te houden. Deze van Anita Active is gemaakt van twee verschillende compressiestoffen, zodat stevigheid gegarandeerd is. Verkrijgbaar in drie verschillende kleuren en ook fijn: verkrijgbaar in cup AA tot en met cup G.

PanAlp delta top € 79,95
Anita Active



*Vit je gezicht
Houd je lokken naar achteren
tijdens het reinigen van je gezicht
wanneer je een maskertje of
je make-up opdoet.*



Beauty haarband € 3,99 H&M



Haarspeldjes € 32,99 (20 stuks)
The Clippendales via Douglas



Amusant

Schep kant-en-klare dipsauzen en smeersels uit hun plastic verpakking en serveer ze in amuseglazen. Zet ze op een borrelplank en garneer met verse kruiden; simpel, maar met groots resultaat.

Amuseglas € 3,95 La Rochere via
Kitchenandmore.nl



Bordopmaak in zeven lessen, Jan Boeren
€ 24,90 (Sterck & de Vreese)

'Maître de Cuisine' Jan Boeren deelt de twintig wetten voor een perfect opgemaakt bord. Met tips over soorten borden, spuittechniek, portiegroottes, sausjes, poeders en texturen.



Van rillen tot zweten, Wouter van Marken Lichtenbelt € 24,99 (New Scientist)

Is de Wim Hof-methode nou wel goed of niet? En wat heeft je hormoonhuishouding met je lichaamstemperatuur te maken? Hoogleraar ecologische energetica Wouter van Marken Lichtenbelt vertelt je alles over je lichaamstemperatuur.



HOTSPOT

FOOD FOR THOUGHT

In de tentoonstelling *Food for thought* van fotograaf en filmmaker Kadir van Lohuizen in het Scheepvaartmuseum kom je meer te weten over de oorsprong van ons voedsel, hoe het geproduceerd wordt, de rol van Nederland in het voedselsysteem én krijg je in een kijkje in de keukens van onder andere verticale boerderijen. Ook kun je meedoen aan activiteiten en worden er maandelijks Food nights georganiseerd, met lezingen van onder anderen chef-kok Lelani Lewis.

Food for thought, t/m 9 juni
in het Scheepvaartmuseum,
Kattenburgerplein 1, Amsterdam

WARM VANBINNEN

Deze vrolijke thermofles houdt je drankje twaalf uur lang warm. Fijn voor tijdens een frisse boswandeling of als je 's ochtends vroeg al de auto of trein in moet.

BPA-vrij € 32,95 Pip Studio



MOVE YOUR BODY!



WAAROM JE (NOG) MEER MOET BEWEGEN

Ruim de helft van de Nederlanders leidt vooral een zittend bestaan en haalt de landelijk gestelde beweegnorm niet. Dat heeft negatieve gevolgen voor lichaam en geest. Kom (vaker) in beweging om daar nu, maar ook later profijt van te hebben.

We hebben tulpen, we hebben windmolens, we hebben stroopwafels én we hebben de Nederlandse Beweegnorm. *Way back* in de jaren negentig van de vorige eeuw, toen we in Nederland nog hardop moesten lachen om Jim Carrey die in *The Truman Show* in een sportoutfitje gaat hardlopen op een loopband in zijn garage (het idee alleen al, waarom zou je dat in vredesnaam doen?), werd het idee voor deze richtlijn bedacht door een bezorgde overheid. Technologie werd in een steeds rapper tempo omarmd, zittend werk leek onder Nederlanders de nieuwe norm te worden. Het schrikbeeld van een obesitasepidemie, in het eerdergenoemde Amerika op dat moment al volop in opmars, was nooit ver weg, dus er moest iets komen wat mensen aanspoorde om uit hun stoelen te komen om meer te bewegen: een soort kompas voor een actiever leven.

Wetenschappers, gezondheidsdeskundigen en beleidsmakers sloegen de handen ineen en begonnen met onderzoeken en overleggen. Hun doel? Een norm stellen die ons niet alleen zou vertellen hoeveel beweging we op dagelijkse basis nodig hebben, maar die ook inspireert en motiveert om daadwerkelijk de eerste stap te zetten. In 1998 zag de Nederlandse Beweegnorm het levenslicht, aanvankelijk met het advies om dagelijks minimaal 30 minuten matig-intensief aanengesloten te bewegen. In 2008 werd dit veranderd in 150 minuten per week, vanuit de gedachte dat het voor veel mensen lastig is om elke dag een halfuur achter elkaar te gaan fietsen, joggen of pak 'm beet fitnessen. Omdat 150 minuten bewegen ook al een aanzienlijk gezondheidsvoordeel oplevert én haalbaarder is, was de eerste aanpassing van de Beweegnorm een feit.

Cardio versus kracht

In 2011 pleitten verschillende gezondheidsorganisaties, waaronder de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ervoor om ook bot- en spierversterkende oefeningen op te nemen in de beweegnorm van verschillende landen. Tot dusver beperkte ons zogenaamde kompas voor een actiever leven zich tot

VOORKOM VEEL STILZITTEN

De beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad geven een goede indicatie hoeveel je per week moet bewegen om een optimaal effect te behalen. Hun advies is om minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen, bijvoorbeeld joggen, wandelen of fietsen. Er wordt aangeraden om daarnaast twee keer per week een halfuur spieren botversterkende oefeningen in je trainingsprogramma op te nemen. Breng je je dagen vooral zittend door? Probeer dan ieder uur even kort in beweging te komen: loop de trap op en af, druk jezelf tien keer op of trek een sprintje in de straat.

cardiovasculaire activiteiten, ofwel: bezigheden waarvan je hart sneller gaat kloppen. Er is lang gedacht dat cardiotraining op het vlak van het bevorderen van je gezondheid superieur was aan krachttraining. Een mythe die in stand werd gehouden door de algemene associatie van cardio met het verbeteren van het uithoudingsvermogen en het verbranden van – lekker veel – calorieën. Maar krachttraining, zo bleek uit steeds meer onderzoeken, heeft weer een heel andere en minstens zo belangrijke impact op je algemene gezondheid.

Zo komt het dat de huidige Nederlandse Beweegnorm aanmoedigt om niet alleen 150 minuten per week aan matig-intensieve lichaamsbeweging te doen, maar ook minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Ben je ouder dan 65 jaar, dan

In de jaren 90 lachten we erom: hardlopen op een loopband in je garage? Waarom zou je dat doen?!

wordt daarnaast aanbevolen om een paar keer per week balansoefeningen te doen – op één been staan, in een rechte lijn lopen terwijl je de hiel van de ene voet voor de teen van de andere voet plaatst – om het risico op vallen te verminderen. Klinkt simpel en goed te doen, deze uitnodiging tot een levensstijl die zorgt voor een energiek en veerkrachtig lichaam. Maar in de praktijk blijkt dat tegen te vallen, want volgens de meest recente officiële cijfers bewegen Nederlanders gemiddeld nog altijd te weinig: slechts 47 procent van de volwassenen voldoet aan de beweegrichtlijnen. In 2020 was dat nog 52,7 procent, dus daar zien we een dalende trend.

Bewegingsarmoede

Cijfers en onderzoeken laten zien dat er wereldwijd een trend is naar een meer sedentaire levensstijl, waarmee wordt bedoeld dat we steeds minder bewegen en steeds meer zitten. Op ons werk, in onze vrije tijd. “Sinds de industriële revolutie zijn we steeds meer tijd gaan doorbrengen op kantoren en achter computerschermen”, zegt Luc van Loon, hoogleraar fysiologie van inspanning aan de afdeling humane biologie van de Universiteit Maastricht. “We hoeven niet meer te jagen of te vluchten voor wilde dieren, wat heeft geleid tot zo veel minder bewegen. Als je één kenmerk moet noemen van onze huidige samenleving, dan is het: bewegingsarmoede. Er worden pogingen gedaan om sporten en bewegen in te zetten als manieren om dat tegen te gaan, maar de vraag is of je een zittende levensstijl kunt compenseren door drie keer per week een uurtje te sporten.”

Als je weinig beweegt, ontwikkel je anabole resistentie”, zegt Van Loon. “Dat betekent dat je spieren niet meer zo goed reageren op de prikkels van training en groei, wat leidt tot verminderde groei en afname van de grootte van de spiervezels”, aldus Van Loon. “De kwaliteit en kwantiteit van je spieren wordt slechter, waardoor je minder vermogen hebt om kracht te genereren en soepel te bewegen. We weten inmiddels ook



Wist je dat...

... kauwen in mindere mate dezelfde effecten heeft als sporten? Je concentratie wordt beter, stress vermindert en je werkgeheugen verbetert.

... uit onderzoek onder 165 ouderen bleek dat de hippocampus groeide toen zij regelmatig gingen fitnessen?

... een halfuurtje fietsen voldoende is om je hersenen een uur lang op topniveau te laten werken?

... fitte kantoormedewerkers 27 procent minder fouten maken dan hun collega's die nauwelijks in beweging komen?

... door te bewegen je hart het bloed beter rondpompt? Zo ook in je brein, wat de aanmaak van nieuwe hersencellen stimuleert.

Bronnen feitjes: EOS wetenschap, onderzoek Erickson et al., 2009, lezingen Erik Scherder (YouTube), Nemo Kennislink, onderzoek gepubliceerd in het *International Journal for Workplace Health Management*, onderzoek in *Brain and Cognition*, studie in het blad *Ergonomics*

dat spieren tijdens het bewegen stofjes vrijgeven die die positieve effecten hebben op orgaansystemen. Het klinkt een beetje gek, maar organen 'praten' met elkaar door middel van de stofjes die ze van de spieren krijgen. We noemen dat 'organ crosstalk'. Hoe meer stofjes de organen krijgen, hoe beter de gesprekken en dus de samenwerking. Ook andere weefsels in ons lichaam profiteren van de stofjes die in de spieren vrijkomen als je beweegt. Beweeg je niet, dan worden deze stofjes niet uitgescheiden en heb je deze benefits niet."

Overvolle vetcellen

Bekend is dat mensen die veel zitten en weinig bewegen vaak een te hoge energie-inname hebben en daarmee een verhoogde kans op obesitas. "Als je te veel eet en je

verbrandt het niet, dan gaat je lichaam de overtollige energie als vet opslaan", aldus Van Loon. "In eerste instantie zal dat in je vetcellen gebeuren, maar die raken op een gegeven moment overvol. Gebeurt dat, dan gaat je lichaam het vet op andere plekken verzamelen en parkeren. In eerste instantie in je spieren, een opslagplek die bij sporters groter is dan bij mensen die niet veel bewegen. Dat is handig, want de energie uit dat vet kun je goed gebruiken tijdens een intensieve inspanning. Het ligt anders bij mensen die niet veel bewegen, want bij hen gaat het vet zich in de spieren opstapelen zonder dat het regelmatig aangesproken wordt als energiebron. Datzelfde gebeurt na verloop van tijd ook in de lever, het hart en de organen in de buikholte."

Dat zijn plekken waar je geen vet wilt hebben, want ophopingen van vet in deze organen kunnen leiden tot ernstige gezondheidsproblemen. Van Loon: "Vet dat zich ophoopt in de spieren kan leiden tot insulineresistentie, wat betekent dat de cellen niet goed meer reageren op insuline. Dat kan leiden tot diabetes type 2. Vet in je hart kan leiden tot ontstekingen, fibrose en verstoringen in de hartfunctie en de ontwikkeling van hartziekten. Een leververvetting is ook gevaarlijk, want dat kan uitmonden in ontstekingen, littekenvorming en uiteindelijk zelfs levercirrose. Weinig beweging verhoogt ook een risico op allerlei andere ziektes en aandoeningen, zoals een hoge bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker, zoals borst- en darmkanker."

Ophopingen van vet in organen kunnen leiden tot ernstige gezondheidsproblemen

Belasting is nodig

Een ander aandachtspunt is dat je beweging nodig hebt om je spieren en botten te behouden. "Het eiwit waaruit je spieren, botten en andere weefsels in je lichaam zijn opgebouwd, wordt constant aangemaakt en afgebroken", vertelt van Loon. "Dat gebeurt onder invloed van voeding, maar ook van beweging. Om ervoor te zorgen dat je botten en je spieren dezelfde kwaliteit behouden, hebben ze belasting nodig. Zeker omdat de afbraak het naarmate je ouder wordt langzaam lijkt te winnen van de aanmaak. Je hebt dan dus meer beweging nodig om dezelfde hoeveelheid spieren en botten te behouden. Gebeurt dat niet, bijvoorbeeld omdat je door ziekte aan bed bent gekluisterd of vooral zit, dan worden je botten en spieren steeds dunner en brozer. Dat resulteert uiteindelijk in verminderde spierkracht en botontkalking, waardoor je een grotere kans hebt op vallen en (bot)breuken."

Op dit moment wordt er onderzoek gedaan naar professionele wielrenners. Van Loon: "Zij eten – afgezet tegenover hun hoge energiebehoefte – relatief weinig, omdat het voor hun prestaties gunstig is om hun lichaamsgewicht zo laag mogelijk te houden. Tegelijk gebruiken ze veel energie, want ze zitten elke dag uren op de fiets. Je zou denken dat ze dan alsnog sterke botten hebben, omdat ze enorm veel bewegen. Maar omdat de fiets hun gewicht draagt, is er weinig belasting op hun botten. Ze hebben daardoor vaak heel broze botten, wat niet fijn is als ze van hun fiets vallen. Binnen hun trainings-schema worden daarom steeds vaker bot- en spierversterkende oefeningen geïntegreerd, wat we ook terugzien in de vernieuwde Beweegnorm. Zwemmen past daar niet in, maar touwtjespringen werkt bijvoorbeeld wel heel goed. Net als hardlopen of oefeningen waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt."

Mentaal weerbaarder

Behalve voor je lichaam is bewegen ook broodnodig voor je geest. "Bewegen wordt steeds vaker gebruikt als behandeling voor

WERELDWIJDE TREND:
WE ZITTEN MEER
EN BEWEGEN
MINDER



KOM IN BEWEGING VOOR LICHAAM EN GEEST



mensen met depressies”, zegt Van Loon. “We weten ook dat beweging helpt om mensen mentaal weerbaarder te maken. Dat heeft te maken met de signaalstoffen die vrijkomen als je beweegt, zoals endorfine, serotonine, dopamine en adrenaline. Deze ‘geluksstofjes’ hebben een positief effect op je stemming. Ook leidt sporten af, kun je het samen doen en... het heeft nauwelijks bijwerkingen, behalve misschien wat spierpijn.”

Er zijn daarnaast volgens Van Loon aanwijzingen dat fysieke activiteiten een rol spelen bij de preventie en behandeling van ziektes op hersenniveau. Zo is er veel onderzoek gedaan naar het verband tussen bewegen en dementie. Tijdens een Groningse studie ging één groep ouderen met dementie vier keer per week een halfuur wandelen, een andere groep kreeg een paar keer per week sociale visite, de laatste groep ging twee keer per week een halfuur wandelen én deed twee keer per week een halfuur spierversterkende oefeningen. Na negen weken bleek dat de groep die het moest doen met sociale visites erop achteruit was gegaan, terwijl de groep wandelaars een klein beetje progressie had gemaakt. De groep ouderen die zowel wandelde als krachttraining deed, bleek er zowel qua denkvermogen, geheugen als lichamelijke fitheid flink op vooruit te zijn gegaan.

Een fit brein

Het onderzoek naar het verband tussen beweging en de werking van je hersenen staat nog in de kinderschoenen, maar bekend is dat je hersenen een stimulerend stofje gaan aanmaken als je gaat bewegen: *brain-derived neurotrophic factor*, ofwel BDNF. BDNF zorgt ervoor dat bestaande verbindingen tussen cellen sterker worden én dat er nieuwe verbindingen tussen cellen worden gevormd. Beweeg je niet of weinig, dan worden de netwerken van cellen op een gegeven moment van mindere kwaliteit. Bij iedereen gaan verbindingen in de hersenen verloren als we ouder worden. Vang je dat niet op door genoeg te bewegen, dan zullen de netwerken zwakker worden. Dat zorgt

ervoor dat het steeds moeilijker wordt om soepel te bewegen, maar ook dat je minder goed, snel en efficiënt kunt nadenken. Het is dus een wisselwerking: je houdt je brein fit door te bewegen en je kunt bewegen doordat je hersenen in vorm zijn. Ofwel: bewegen moet voor het behoud van lichaam én geest, maar wat is nou de beste vorm van beweging? Moeten we allemaal marathons gaan lopen? Elke dag het krachthonk in? Of is ‘gewoon’ wandelen ook goed genoeg? “Je hebt in je spieren type 1 en type 2 vezels, de zogenaamde rode en witte vezels”, vertelt Van Loon. “De type 1 vezels kun je zien als marathonvezels: ze kunnen goed vet verbranden en hebben een groot duurvormogen. De type 2 vezels zijn de body-buildvezels: ze gebruiken veel minder zuurstof en vet en je kunt er snel en kortdurend veel kracht mee genereren.”

Beweeg op verschillende manieren

Het zijn met name deze snelle, sterke en dikke type 2 vezels die met het klimmen van de jaren en onder invloed van bedrust sterk afnemen in formaat. Van Loon: “Als je

‘Als je verschillende manieren van bewegen afwisselt, werk je aan je hele lichaam’



wist je dat...

... je 23 procent productiever bent nadat je lichaam actief is geweest?

gezond oud wilt worden, is het dus zaak om juist die type 2 vezels in stand te houden. Dat doe je niet door rustig met de hond te wandelen of te fietsen, maar met korte, intensieve inspanning: springen, traplopen én krachttraining.” Voor wie nu denkt dat je krachttraining niet kunt doen zonder een abonnement op de sportschool, of er een thuisgym met minimaal een halterbank, een set dumbbells en een barbell voor nodig hebt: zo moeilijk hoeft je het jezelf helemaal niet te maken. Krachttraining betekent trainen met weerstand. Dat kan met gewichtjes, maar ook met een flesje water of je eigen lichaamsgewicht, denk aan opdrukken, squatten en plankoefeningen.

“Heb je weinig tijd, dan zijn High Intensity Interval Trainingen (HITT) een goed idee”, adviseert Van Loon. “Er wordt gedacht dat je daarmee sneller op een bepaald niveau komt, maar de beste tip is: doe van alles. Werk aan je conditie, coördinatie, kracht en balans, bijvoorbeeld door joggen en fitnessen af te wisselen met yoga en af en toe op één been je tanden te poetsen. Als je verschillende manieren van bewegen afwisselt, werk je aan je hele lichaam in plaats van aan één specifiek onderdeel. Dat is het beste wat je voor je gezondheid kunt doen. Ik ken ook mensen die zeggen: ik sport niet, maar zij fietsen bijvoorbeeld dagelijks tien kilometer heen en terug naar hun werk. Of ze zijn elke dag druk in de weer met tuinieren, met de hond wandelen en het verbouwen van hun huis. Dat is ook prima. Als je iets doet wat je kunt volhouden, ben je al een heel eind op de goede weg.”

Shopping by Santé

Scan de
QR-code

Op zoek naar producten die jouw leven gezonder, leuker en mooier maken? Je shopt ze op Sante.nl. Scan de code om meteen onze selecties te bekijken.



5 BESTE YOGAOEFENINGEN VOOR EEN STRAKKE BUIK

Wil je een strakke buik? Probeer deze vijf effectieve yogaoefeningen om je buikspieren te versterken en je lichaam soepeler te maken.



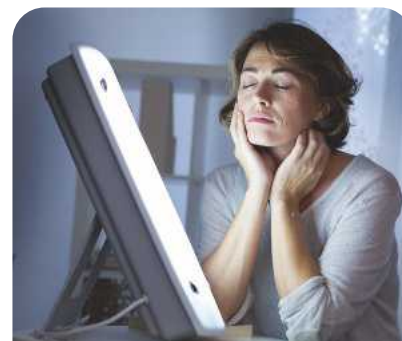
3x BESTE SMARTWATCH VOLGENS DE CONSUMENTEN- BOND

De Consumentenbond testte een heleboel smartwatches. Ze keken onder meer naar naar fitnessfuncties, slimme mogelijkheden en accuduur. Deze drie komen als beste uit de test.



DE EMOTIES VAN JOUW KAT BEGRIJPEN

Benieuwd wat er in dat kattenkoppie omgaat? Check hier wat subtiele signalen en gedragingen betekenen, zodat je jouw pluizige huisdier voortaan veel beter begrijpt.



EEN DAGLICHTLAMP TEGEN JE WINTERDIP

Voel je je wat neerslachtig tijdens de donkere winterdagen? Ontdek wat een daglichtlamp voor je gemoed en humeur kan doen en voorkom daarmee een serieuze winterdip.



healthy//life



Check je huid

Ken jij de Huidmonitor-app al? Die helpt je om je eigen huid beter te leren kennen en verdachte plekjes te herkennen. Dat doe je door met de app foto's te maken van jouw (moeder)vlekken en ze direct te vergelijken met die van onschuldige en verdachte varianten in de database. Één tips waar je op moet letten. De app stelt natuurlijk geen diagnose. Dus ben je ongerust over een (moeder)vlek of zie je dat een plekje verandert, irriteert, herhaaldelijk jeukt of bloedt? Ga dan altijd naar de huisarts. De Huidmonitor is een initiatief van Stichting Melanoom en gratis te downloaden in de appstore.



6x Waarom je gewicht schommelt

Een kilo erbij, een halve eraf: de weegschaal toont elke dag een ander getal. Geen reden voor paniek, want een schommelend gewicht is heel normaal en heeft allerlei oorzaken.

TEKST MAIKE ABMA

Hoe kan dat nou? Je gaat 's morgens op de weegschaal staan en bent één kilo zwaarder dan gisteren. Terwijl je niet ongezonder of meer hebt gegeten dan normaal. Je hebt zelfs nog een uur staan zwoegen in de sportschool. Voor velen is dit een herkenbare en soms ook frustrerende situatie, zeker als je wilt afvallen. Toch hoeft een schommeling op de weegschaal niet te betekenen dat je structureel bent aangekomen. Sterker nog, een wisselend getal is hartstikke normaal, zegt diëtist Reyna Harnam.

“Je gewicht kan tussen een halve en drie kilo schommelen. Dat betekent niet altijd dat je dan bent aangekomen in vetmassa. In veel gevallen houd je vocht vast. Vocht-retentie is een heel belangrijke oorzaak van gewichtsschommelingen, alleen de reden

dat je vocht vasthoudt, is wisselend.”

Het getal op de weegschaal zegt iets over je gewicht, maar niet over de oorzaak van een kilo meer of minder. Hecht daarom niet te veel waarde aan die cijfers, zegt Harnam. In haar praktijk Happy Habits helpt ze vrouwen om los te breken van de strenge dieetcultuur, en een gezonde leefstijl te creëren die bij hen past. Elke dag op de weegschaal staan, hoort daar meestal niet bij, want dat leidt vaak tot (onnodige) stress en frustratie. Leg jezelf daarom geen onrealistisch streefgewicht op. “Koppel je doel niet aan een specifiek getal, zoals 80 kilo, maar streef bijvoorbeeld naar een gewicht tussen de 79 en 82 kilo. Dat is veel realistischer.”



(ON)GEZONDE RELATIE MET DE WEEGSCHAAL

Hoe verstandig is het eigenlijk om jezelf elke dag te wegen? Dat ligt aan je relatie met de weegschaal, zegt diëtist Reyna Harnam. Is die gezond? (Lees: het resultaat heeft geen invloed op je humeur of eetgedrag.) Dan kan een dagelijks weegmoment je meer inzicht geven. “Maar houd in je achterhoofd dat een weegschaal niet weet of je ongesteld moet worden of dat je al een paar dagen niet goed naar het toilet bent geweest.”

Met andere woorden: het getal zegt niet alles. Heeft het een negatief effect op je gemoedstoestand of op je voedingskeuzes, dan luidt haar advies: “Vermijd dat ding. Focus op hoe je je voelt in je lijf.” Om de reden van je schommelende gewicht te achterhalen, heb je geen weegschaal nodig. Noteer bijvoorbeeld wanneer je een paar dagen geen ontlasting hebt of dat je buik wat opgeblazen is, en ook wanneer dit weer wegtrekt. Maar, benadrukt Harnam nog eens: “Omarm de schommelingen, want die zijn heel normaal.”





6 OORZAKEN VAN EEN schommelend gewicht



JE HEBT VEEL ZOUT GEGETEN

Gemiddeld krijgen we per dag negen gram zout binnen. Dat is meer dan het advies van maximaal zes gram per dag. Tachtig procent van dat zout komt uit bewerkte voeding en gerechten, zegt de Nierstichting. Het eten van te veel zout is ongezond en je merkt het ook op de weegschaal. "In het zout dat je binnenkrijgt, zit een mineraal: natrium. Dit is onder andere belangrijk voor het regelen van je bloeddruk en vochtthuishouding. **Als je te veel natrium binnenkrijgt, houden je lichaamscellen meer vocht vast.**" Heb je net sushi met sojasaus gegeten of een portie friet van de gele bogen? Dan is de kans groot dat je iets zwaarder bent. "Dat is geen vet, maar vocht."

JE MOET ONGESTELD WORDEN

Je kunt de klok er bijna op gelijk zetten: vlak voor je menstruatie neemt je gewicht toe. Soms wel tot drie kilo. Hoe komt dat? "Je produceert meer oestrogeen, het vrouwelijk geslachtshormoon. **Een toename hiervan kan ervoor zorgen dat je meer vocht vasthoudt en dus zwaarder bent.** Tegelijkertijd daalt het progesteronegehalte, wat ook een boosdoener is. Veel vrouwen herkennen dit aan het welbekende opgeblazen gevoel." Die hormoonschommelingen maken ook dat je meer cravings hebt naar ongezonde

producten. Een week na je menstruatie zit je vaak weer op je normale gewicht.

JE HEBT EEN AFWIJKENDE STOELGANG

Je stoelgang speelt een grote rol bij gewichtsschommelingen. Niet echt verrassend: wanneer je al een paar dagen niet hebt gepoept, draag je nu eenmaal meer gewicht met je mee. "Stel, je darmen reageren gevoelig op iets wat je hebt gegeten of je hebt stress en kunt daardoor niet goed naar de wc, dan houd je dat allemaal vast. **Je bent dan niet zwaarder door vocht of vet, maar puur door je darminhoud.** Zodra je naar het toilet gaat, neemt je gewicht weer af." Voor een goede stoelgang is het eten van gezonde en vezelrijke voeding belangrijk. Wat volgens de Maag Lever Darm Stichting ook helpt, is meteen naar het toilet gaan als je aandrang voelt, de juiste zithouding aannemen op het toilet (voorovergebogen, knieën iets omhoog), voldoende bewegen en ontspannen.

JE SLIKT MEDICIJNEN

Bepaalde medicijnen zorgen ervoor dat je gewicht schommelt of toeneemt. Het gaat bijvoorbeeld om antidepressiva, de anti-conceptiepil, bètablokkers en medicijnen tegen diabetes. Dat een medicijn je (tijdelijk) zwaarder maakt, heeft een aantal redenen, meldt Apotheek.nl. **Zo kan je lichaam door een medicijn vocht vasthouden of kan het meer eetlust en/of dorst veroorzaken.** Een andere bijwerking van medicijnen is een langzamer werkende schildklier of stofwisseling. Ben je aangekomen door een medicijn? Stop nooit zomaar met je medicatie, maar raadpleeg eerst je arts.

JE EET VEEL KOOLHYDRATEN

Koolhydraten geven je lichaam energie. Je vindt ze onder andere in gezonde producten, zoals volkorenbrood en -pasta, aardappels, peulvruchten en groente en fruit. Minder gezonde producten met

koolhydraten zijn frisdrank, snoep en koek. "Koolhydraten zijn onze nummer één brandstof, maar zorgen er ook voor dat je vocht vasthoudt", legt Harnam uit. "Niet alle koolhydraten die we binnenkrijgen worden direct gebruikt als energie. Deze worden opgeslagen als reserve en bewaard in de vorm van glycogeen. **Voor elke gram glycogeen houd je bijna drie gram vocht vast.**" Van koolhydraten op zich word je niet dik, al denken veel mensen dat wel. "Als je koolhydraten schraapt uit je voeding, zie je dit snel terug op de weegschaal. Mensen zijn hierdoor geneigd om te geloven dat koolhydraten slecht voor je zijn. Je verliest alleen geen vet, maar vocht."

JE HEBT INTENSIEF GESPORT

Het klinkt misschien wat tegenstrijdig, maar een intensieve work-out kan je tijdelijk wat zwaarder maken. Ook daarbij is het vasthouden van vocht de oorzaak. "Door te sporten, komen er kleine scheurtjes in je spieren. Dat is goed, want dat helpt je spieren te herstellen en sterker te worden. **Om dat herstelproces goed te laten verlopen, houden je spieren vocht vast.** Vergelijk het met een natte spons, die zwaarder is dan een droge spons. Dat geldt ook voor je spieren na een zware work-out."



WIE IS *Heleen*?

Dr. Heleen Kibbelaar zette het populaire Instagram-account @sciencemeetscosmetics (96.400 volgers) op. Daar legt ze wetenschap achter verzorgingsproducten uit en bestrijdt ze onzinverhalen die online rondgaan over cosmetica en cosmetische ingrediënten. Heleen behaalde in 2023 een PhD in complexe vloeistoffen, zoals shampoos en crèmes. Ze heeft een relatie en woont in Amsterdam.

**'AAN COSMETICA
WORDEN STRENGE
VEILIGHEIDSEISEN
GESTELD'**

De leefstijl van... Heleen Kibbelaar

'Ik wil graag kloppende informatie delen'

Zonnebrandcrème slecht voor je gezondheid? Niet waar, stelt wetenschapper dr. Heleen Kibbelaar (30). Met haar Instagram-account Science Meets Cosmetics maakt ze korte metten met fabels over cosmetische producten.

TEKST BELINDA FALLAUX | FOTOGRAFIE BART HONINGH | VISAGIE LINDA HUIBERTS

Jij houdt je bezig met de wetenschap achter cosmetica. Hoe is dat gekomen?

"Als kind was ik al geboeid door cosmetica. Als ik met mijn ouders meeding om boodschappen te doen, was ik altijd te vinden bij de schappen met crèmes en shampoos. Het fascineerde me. Hoe voelt het, wat kun je ermee doen? Ik wilde alles aanraken. Later ging ik scheikunde studeren. Het derde jaar van de bachelor Scheikunde aan de Universiteit van Amsterdam bracht ik door op de universiteit van Montpellier, waar ik de specialisatie Cosmetische Formulatie deed: de tak van scheikunde die belangrijk is voor het samenstellen van cosmetische producten. Ik liep daarna stage bij L'Oréal in Parijs. Een leerzame en ontzettende leuke ervaring. In Frankrijk werd het me duidelijk dat ik de kant van de fysische chemie op wilde. Een richting waarmee je in meerdere industrieën kunt werken, zoals de voedsel- en verfindustrie, maar ik koos – uiteraard – voor cosmetica."

In 2020 begon je je Instagram-account Science Meets Cosmetics. Wat was de aanleiding daarvoor?

"Als ik ergens was, vroegen mensen vaak: wat doe je? En als ik dat vertelde, kwamen de vragen: o, welke shampoo moet ik gebruiken, werkt dit, werkt dat? Dus ik dacht: ik ga eens wat opschrijven. Eerst waren dat blogs van drie pagina's lang, later werden dat de kortere Instagram-posts."

Wat is je doel?

"Informatie delen over de wetenschap achter cosmetica. Vooral omdat social media de laatste jaren zoveel misinformatie over cosmetische producten naar buiten brengen. Soms alleen gebaseerd op een persoonlijke mening die niet onderbouwd is met wetenschappelijke studies of feitelijke bewijzen."

Noem eens iets?

"Bijvoorbeeld dat zonnebrandcrème kanker-verwekkend zou zijn. Er gaan trouwens over alle soorten cosmetica complete lijsten rond met ingrediënten die schadelijk voor de gezondheid zouden zijn of die je zou moeten vermijden. Zoals sulfaten, siliconen en parabenen."

Hoe zit dat? Zijn de beweringen terecht?

"Nee, die angst is ongegrond. Stoffen die in cosmetica worden gebruikt, mogen de gezondheid van de mens niet schaden. Het Europese Wetenschappelijke Comité voor Consumentenveiligheid heeft op basis van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek bepaald welke stoffen veilig zijn voor gebruik in cosmetica. De overheid heeft hieraan wettelijke regelingen gekoppeld. Aan cosmetica worden dus strenge veiligheids-eisen gesteld. Soms halen mensen studies of onderzoeken aan die hun beweringen over gevaarlijke ingrediënten zouden staven, maar interpreteren ze die verkeerd."

Hoe bedoel je dat?

"De concentraties van ingrediënten die in studies worden gebruikt, zijn niet altijd realistisch. Ook worden stoffen soms ingespoten, in plaats van aangebracht. Het kan dus best zo zijn dat een onderzoek een bepaald effect ergens van aantoonde, maar dat betekent niet dat het effect in een product precies hetzelfde is. Zo worden er veel fabels de wereld in geholpen. Die wil ik tackelen." »

EET-DAGBOEK

ONTBIJT

“Ik ontbijt bijna altijd met havermout-pap met rozijnen en verschillende soorten fruit. Hier drink ik vaak verse muntthee met gember bij.”

LUNCH

“Als lunch eet ik vaak een wrap of broodje met verschillende groentes, ei of kipfilet.”

AVONDETEN

“Ik let erop dat ik gevarieerd eet, en niet te veel suiker. Ik ben niet zo'n koker, dus eet vaak iets makkelijk, zoals een maaltijdsalade of een eenvoudig te bereiden gerecht als gewokte groente met rijst of pasta. Later op de avond eet ik vaak nog een bakje yoghurt.”

TUSSENDOOR

“Tussendoor eet ik iets als een cracker met hüttenkäse. Of yoghurt met wat cruesli en fruit.”



‘HET IS HEEL
BELANGRIJK DAT WE
DE WETENSCHAP
VERTALEN NAAR DE
BUITENWERELD’

Maar is het niet zo dat sommige ingrediënten in cosmetica echt slecht voor je huid of gezondheid zijn?

“Dat wordt inderdaad vaak geroepen. Het ingrediënt alcohol is daar een goed voorbeeld van – dat zou je huid uitdrogen. Kijk, als ik mijn hand een paar uur in een afgesloten container alcohol stop, droogt mijn huid uit. Maar water en andere ingrediënten in cosmetica nemen dat uitdrogende effect van alcohol helemaal weg. Daarnaast verdampt alcohol erg snel, het komt maar kort in contact met je huid. De samenstelling van producten is heel complex. Eén enkel ingrediënt bepaalt niet de volledige werking van een product. En zelfs de concentratie van ingrediënten zegt niet alles over de effectiviteit.”

Volgens sommigen moet je de ingrediëntenlijst achter op een

fles of pot goed bekijken. Hoe kijk jij daartegenaan?

“Als je een allergie of gevoeligheid voor een bepaald ingrediënt hebt, is het handig om de ingrediëntenlijst te checken. Verder kan een consument er niet zoveel mee. Je kunt er niet uit afleiden hoe effectief een product is. Dat hangt namelijk af van de formulatie, de precieze samenstelling. En die is, zoals ik al zei, ontzettend complex.”

Waar moet je dan wel op letten als je een pot crème koopt?

“Leuke vraag, die krijg ik vaker. Kijk, cosmetische producten zijn voor een bepaald huid- of haartype gemaakt en hebben een bepaald doel. Als jij een droge huid hebt en fijne lijntjes wilt tegengaan, zoek dan een product dat daarbij past. Ook belangrijk: vind je het fijn smeren? Want dan gebruik je het ook. Wil je nog een

stapje verder gaan, dan kun je kijken welke merken door onderzoek en testen aantonen dat hun producten werken. Bij sommige merken zitten er gigantisch veel onderzoeken achter de cosmetica die ze maken. Niet iedereen weet dat.”

Wat is beter, een dure crème of een goedkoop B-merk?

“Dat kan ik niet zeggen, het hangt puur af van de samenstelling. De prijs kan ook met andere factoren te maken hebben, zoals de merkstrategie, marketing, duurzaamheid of de verpakking. Eigenlijk bewijzen vooral de testen in een laboratorium of een product werkt. Juist daar geef ik via mijn Instagram-account meer inzicht in.”

Waarom vind jij het belangrijk om een tegengeluid te geven?

“Er wordt op social media veel onzin verkocht. In het geval van zonnebrand-crème kan het gevolg zijn dat mensen die onzin geloven en het dan maar helemaal niet gebruiken. Dat vind ik kwalijk, want zonnebrandcrème is cruciaal om huidkanker tegen te gaan. Er gaan ook verhalen rond dat je beter een zonnebrandcrème met minerale filters kunt gebruiken dan eentje met chemische, omdat de minerale filters uv-licht zouden weerkaatsen in plaats van absorberen. Maar beide filters absorberen het. Uiteindelijk gaat het er niet om welke zonnebrandcrème je gebruikt, maar dát je het gebruikt. En dat je rijkelijk smeert.”

Mensen gebruiken steeds meer natuurlijke skin care. Is dat goed, of een marketingtruc?

“Soms hoor je inderdaad dat mensen per se natuurlijke producten willen gebruiken. Ik vraag me dan wel af waar die gedachte vandaan komt. Elk product dat te koop is, natuurlijk of niet, is veilig te gebruiken. Je moet je bovendien afvragen wat de definitie van ‘natuurlijk’ is. In de natuur vinden we veel toxische stoffen. En ook natuurlijke ingrediënten zijn vaak chemisch bewerkt. »

'Er worden
veel fabels de
wereld in
geholpen,
die wil ik
tackelen'



'Ik zal nooit zeggen wat iemand moet doen, maar geef alleen uitleg'

Soms maakt die bewerking ze juist veilig voor gebruik. Er zijn mensen die met het oog op het milieu natuurlijke producten gebruiken. Maar feit is dat natuurlijke cosmetica niet altijd beter voor het milieu of duurzamer is dan synthetische producten. Soms kunnen (bio)synthetische ingrediënten duurzamer of effectiever gemaakt worden."

Klopt het idee dat alles wat je op je huid smeert, rechtstreeks je lichaam in gaat?

"Dat is zó'n fabeltje! Het is juist vaak lastig om ingrediënten in diepere lagen van de huid te krijgen, zelfs als je dat wilt, bijvoorbeeld in het geval van vitamine C en retinol. Daar moeten ontwikkelaars van cosmetica allerlei trucjes voor bedenken. De huid is een goede barrière."

Wat is de belangrijkste boodschap die jij wilt overbrengen?

"Dat cosmetica complex in elkaar zit en we niet zomaar dingen moeten roepen over de werking of veiligheid ervan. Het is makkelijk scoren op TikTok of Instagram, maar het klopt vaak niet."

Vind je het niet juist goed dat mensen kritisch zijn over wat ze op hun lijf smeren?

"Ja, maar wees dan ook kritisch naar iemand die er iets over zegt. Naar wie kijk je nu, van wie geloof je al die dingen? Soms gaan mensen zelf onderzoekjes doen of van alles lezen, maar dat maakt ze nog geen expert."



Je hebt samenwerkingen met grote beautymerken. Hoe objectief ben jij?

"Als ik samenwerk met bedrijven, draait het vaak om educatie, zowel richting consumenten als naar professionals. Soms vertel ik iets over een product en leg ik gepubliceerde studies uit. Maar vaak leg ik uit hoe bepaalde cosmeticaproducten in het algemeen werken en wat de wetenschap erachter is."

Het lijkt erop dat jij een sterk rechtvaardigheidsgevoel hebt, is dat zo?

"Ja, dat denk ik wel. Mijn ouders zeggen dat ik als kind al niet goed tegen onrecht kon. Mijn voorouders hebben een slavernij-verleden en daar maakte ik op school vaak

presentaties of werkstukken over. Nu ben ik wetenschapper en onderzoeker. Voor mij is het belangrijk dat er feiten verteld worden. Daarom doe ik dit."

Je had er ook voor kunnen kiezen om in je lab te blijven zitten. Nu sta je voor de camera, een heel andere rol.

"Mezelf op de voorgrond zetten is nooit mijn intentie geweest. Maar ik hoor wel van anderen dat ze passie bij me terugzien. En ik vind het inderdaad heel leuk om hierover te praten en te schrijven. Ik vind het soms jammer dat we als wetenschappers vaak in onze bubbel blijven. Terwijl het juist heel belangrijk is dat we de wetenschap vertalen naar de buitenwereld."

Wat staat er in je eigen badkamer?

“Heel veel, omdat ik met deze producten werk en ze natuurlijk ook zelf wil proberen. Ik gebruik een cleanser en veel serums, zoals vitamine C en retinol. Daarnaast gebruik ik zonnebrandcrème en moisturizers. Op make-up ligt bij mij niet de focus.”

Je hebt een prachtige bos krullen, hoe verzorg je die?

“Ik probeer mijn haar vooral niet te beschadigen. Ik zorg altijd voor hitteprotectie en style niet te veel. Verder gebruik ik producten die de sterkte van mijn haar verbeteren, een olie en andere conditionerende producten. Ik kam het weinig, want dat beschadigt het haar. Ontklitten doe ik door met mijn vingers door m'n haar te gaan nadat ik conditioner heb aangebracht.”

Er zijn steeds meer aanhangers van de 'No-Poo'-beweging: mensen die geen shampoo gebruiken omdat dat slecht zou zijn voor je hoofdhuid. Wat vind jij daarvan?

“Als je geen shampoo wilt gebruiken: prima. Ik zal nooit zeggen wat iemand moet doen, maar leg alleen de voor- en nadelen uit. Shampoo is bedoeld voor je hoofdhuid, minder voor de haarlengtes. Het verwijdert vuil en vetigheid en daardoor voorkom je bijvoorbeeld dat je irritaties aan je hoofdhuid krijgt. Mensen beweren soms dat shampoo je haar vetter maakt. Maar shampoo heeft geen invloed op de talg productie. Het wast alleen de aanwezige talg weg, waarna er een nieuw talglaagje wordt aangemaakt. Dat laagje is dezelfde hoeveelheid als vóór het wassen.”

**'ER WORDT OP
SOCIAL MEDIA VEEL
ONZIN VERKOCHT'**



SPORT DAGBOEK

“Ik sport heel veel, van jongs af aan al. In de ochtend doe ik bijna altijd een halfuurtje core-oefeningen en yoga. Na het werk volg ik een HIIT-les in de sportschool, zwem ik baantjes of train ik op de racefiets. Buiten de wintermaanden train ik ook voor wielrenwedstrijden. Dan fiets ik gemiddeld zo'n zes tot tien uur per week. Ik ga ook graag op fietsvakanties met mijn vriend.”

Welke keuzes maak jij op het gebied van voeding?

“Gezond eten vind ik wel belangrijk, maar ik ben er niet heel erg mee bezig. Vanuit milieuoverwegingen eet ik niet te veel vlees. En de laatste tijd let ik op mijn suiker- en calorie-inname.”

Denk je dat wat je eet, impact heeft op de gezondheid van je huid?

“Dat is niet mijn expertise, dus daar kan ik geen uitspraken over doen.”

Is je werk-privébalans een beetje op orde?

“Na het halen van m'n PhD kwamen er veel opdrachten en samenwerkingen op me af. Ik vind alles erg leuk om te doen, omdat ik kennis mag delen. Maar ik ben nog wel een beetje op zoek naar de balans tussen werk- en privétijd.”

Wat doe je aan zelfzorg?

“Ik sport veel, voor mij is dat een beloning na een dag werken. Ik ben gek op wielrennen en maak met mijn vriend graag lange tochten door de bossen. Ook fiets ik in wedstrijdverband. Tijdens wielrennen moet je niet alleen fysiek echt tot het gaatje gaan, maar het is ook een leuk tactisch spelletje. Ik geef alles.”

Net zoals met je Instagram-account.

“Ja! Ik ben Science Meets Cosmetics. Het is fijn om een soort missie te hebben om aan te werken. Een doel.”

Zie jij jezelf als een wereldverbeteraar?

“O nee, totaal niet. Alleen al bij de vraag voel ik me ongemakkelijk. Misschien kan ik met het delen van informatie op superkleine schaal een steentje bijdragen. Ik ben blij als anderen goed geïnformeerd verder kunnen.”

Heb je een levensvisie?

“Ik denk dat het vooral fijn is om gelukkig te zijn met jezelf. Los van werk of andere dingen. Als het lukt om innerlijke rust te hebben, maakt de rest niet uit.”

Ben je al op dat punt?

“Op je dertigste heb je nog niet alles meegemaakt. Het is een constant leerproces en ik denk dat er in de loop der tijd steeds meer leermomenten zullen zijn waardoor ik het leven anders ga zien.”

Wanneer is jouw missie met Science Meets Cosmetics bereikt?

“Ik denk dat dit altijd doorgaat. Maar ik vind het nu al heel leuk om te zien met hoeveel mensen ik wetenschap heb kunnen delen.” ◦



TEKST TAMARA DE WEIJER, CATELIJNE ELZES | BEELD LISANNE MOL

Huisarts Tamara de Weijer (42) had jaren last van een prikkelbare darm en was altijd moe. Door gezonder te leven, viel ze 15 kilo af en is ze van bijna al haar klachten af. Die ervaring gunt ze iedereen. Met leefstijlprogramma's, tv-optredens en boeken verleidt ze mensen graag tot gezond gedrag. Tamara schreef onder andere *Het leefstijlboek; eet, beweeg, slaap & ontspan beter* (Kosmos Uitgevers).

Dokter Tamara

MOET JE MINDER KOOLHYDRATEN ETEN? En zo ja, hoe doe je dat?

Mensen vragen me vaak hoe ze minder koolhydraten kunnen eten. Ze eten bijvoorbeeld elke dag als lunch twee boterhammen met kaas en willen weten of een salade beter is. Soms zeggen ze er dan bij: 'Maar als ik een salade eet, heb ik na een uur alweer honger en ga ik snaaien.' Voordat je gaat minderen met koolhydraten mag je eerst nog twee stappen zetten. Stap één is kijken: eet ik doorgaans goed en volwaardig? En dan denk ik vooral aan drie maaltijden per dag met voldoende vezels, eiwitten en vetten. Zorg je wat dat betreft goed voor jezelf, dan heb je normaal gesproken minder trek tussendoor. Boterhammen met kaas zijn een prima basis, maar voeg er wel wat kleur aan toe. Met zes à zeven snacktomaten of -wortels heb je er al honderd gram groenten bij.

Stabiele bloedsuikerspiegel

Stap twee is uitzoeken welk soort koolhydraten je eet. Iedereen heeft er baat bij om minder geraffineerde koolhydraten te eten. Neem bijvoorbeeld brood, gemaakt van graan. De graankorrel bevat vitaminen, mineralen en vezels, maar die zitten bijna allemaal in de buitenkant. Zodra graankorrels worden bewerkt om er wit- of bruinbrood van te maken, gaan de velletjes ervanaf en blijft er zetmeel over. Zetmeel geeft een insulinepiek en insuline is een vetopslagshormoon. Daar willen we niet te veel van hebben. Bovendien volgt na een piek meestal een dal en word je hongerig, trillerig of je voelt je ronduit niet lekker. En dan ga je snaaien. De bloedsuikerspiegel

willen we zo stabiel mogelijk houden. Volkorenbrood doet bij de meeste mensen minder met de bloedsuikerspiegel dan wit- of bruinbrood. Bij anderen schiet hij (toch) omhoog. Heb je na een broodmaaltijd binnen twee uur weer trek? Dan kan dat betekenen dat je in een bloedsuikerdip zit.

Wat past bij jou?

Koolhydraatbeperkt eten is vooral belangrijk voor mensen die veel buikvet, diabetes type 2 of een te hoog cholesterol hebben. Dat zijn mensen die ik ook in de praktijk zie. De stap naar minderen is voor iedereen anders. De één kan makkelijk de hoeveelheid aardappels en pasta's bij het avondeten terugbrengen. Die raad ik aan een rijk gevulde saus te maken met veel verse groenten, olijfolie en bijvoorbeeld een beetje kaas. Maak wat meer, zet het in de koelkast en eet het restje de volgende dag als lunch. Voor een ander is het makkelijker om vaker salade te eten. Die raad ik aan de salade aan te kleden met voldoende eiwitten en vetten, zoals noten, avocado en olijfolie. Of doe er een ei bij. Dat mag ook elke dag.

Maar eerlijk gezegd: koolhydraatbeperking zit vaker in het onder de loop nemen van je (snack)gedrag. Dat koekje bij de koffie, 's avonds nog koek, snoep of chips eten. Gun jezelf de tijd om daar nieuwe gewoontes tegenover te zetten. Dat hoeft geen eten te zijn, zeker niet als je al drie volwaardige maaltijden per dag eet. Denk juist eens aan een stukje wandelen, iets maken met je handen of iemand bellen. Dat voedt ook!

DE ORANJES. Nu te koop in de winkel.



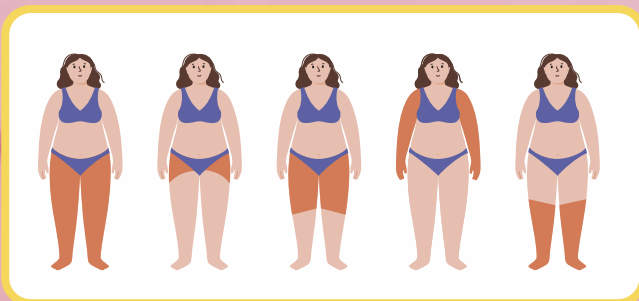
Van de redactie van **ROYALTY**

Of koop online via www.royalty-online.nl/webshop

Royalty-abonnees
betalen extra lage verzendkosten
via de webshop

Vet ve

Wat is lipoedeem?



Een op de tien vrouwen heeft last van de chronische aandoening lipoedeem. Pijn en vermoeidheid is voor hen dagelijkse kost. Helaas is de diagnose lastig vast te stellen en worden klachten vaak verward met andere aandoeningen.

TEKST MARA RUIJTER

WAT IS LIPOEDEEM PRECIES?

Gezondheidswetenschapper Lise Maren Kloosterman doet promotieonderzoek naar de diagnostiek en behandeling van lipoedeem aan de Hanzehogeschool Groningen. “Lipoedeem is een aandoening waarbij het vetweefsel ongelijk verdeeld is over het lichaam; er is met name vetzwelling in beide benen en soms ook in beide armen. Hierdoor kun je pijn en een zwaar en vermoeid gevoel hebben in je benen en armen. Ook aanraking en druk op je huid kunnen pijnlijk aanvoelen. Deze pijnklachten

en vermoeidheid zorgen ervoor dat veel vrouwen met lipoedeem in hun dagelijks leven belemmerd worden. Wandelen, traplopen, fietsen; dat kan allemaal moeilijk en pijnlijk zijn.”

HOE WEEET JE OF JE LIPOEDEEM HEBT?

“Er is geen bloedtest of scan waaruit blijkt dat je lipoedeem hebt. Artsen beoordelen dit op basis van ‘klinische bevindingen’. Zo kijken ze bijvoorbeeld hoe het vetweefsel verdeeld is over je lichaam en of je last hebt van drukpijn. Ook proberen ze uit te sluiten dat het wellicht om andere aandoeningen gaat. Het is dus nog best lastig om de diagnose lipoedeem te stellen en helaas leidt deze onduidelijkheid er vaak toe dat vrouwen lang, onterecht en verkeerd

worden behandeld. Ook wordt lipoedeem vaak verward met aandoeningen die erop lijken, bijvoorbeeld met obesitas of lymfoedeem.

De naam lipoedeem doet vermoeden dat, net als bij lymfoedeem, vocht een grote rol speelt, maar dat is niet het geval. Lipoedeem veroorzaakt geen vocht in de benen. Er kan wel sprake zijn van vocht rondom de enkels, maar dat is vaak een gevolg van het feit dat de patiënt door de pijnklachten weinig beweegt of door obesitas. Zo’n tachtig procent van de vrouwen met lipoedeem heeft namelijk overgewicht. Ook dat maakt het zo lastig om de diagnose te stellen, want bij obesitas is er sprake van meer vetweefsel over het gehele lichaam en daardoor valt lipoedeem minder op. Door al deze onduidelijkheden weten we niet precies hoeveel vrouwen lipoedeem hebben en dus hoe vaak deze aandoening voorkomt.”

HOE ONTSTAAT DEZE AANDOENING?

“Dat weten we helaas nog niet. Lipoedeem komt vrijwel alleen voor bij vrouwen en de problemen ontstaan vaak tijdens de

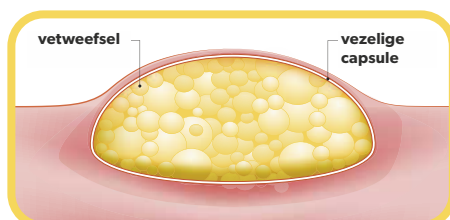
•.....•
**‘Verandering in
hormonen en erfelijkheid
lijken een rol te spelen’**
•.....•

rvvelend

puberteit, maar in sommige gevallen ook rondom de zwangerschap of menopauze. Verandering in de hormonen lijkt dus een rol te spelen in dit verhaal, maar dat is nog niet bevestigd. Er is tot op heden geen kennis beschikbaar over eventuele risicofactoren om lipoeedeem te krijgen. Ook over erfelijkheid is nog veel onduidelijk. Daar wordt nu veel onderzoek naar gedaan, omdat we zien dat het vaker bij meerdere personen binnen één familie voorkomt. Pijnklachten die bij lipoeedeem horen, lijken te ontstaan door laaggradige ontstekingen in het vetweefsel. Ook langdurige stress lijkt de klachten te verergeren.”

HOE KAN LIPOEDEEM WORDEN BEHANDELD?

“Lipoeedeem is een chronische aandoening en kan daarom niet genezen worden. De behandeling richt zich vooral op het verminderen van de pijnklachten en beperkingen in het dagelijks functioneren. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het leren omgaan met deze chronische aandoening, want er is helaas geen snelle behandeling beschikbaar voor pijnvermindering. Wel ervaren sommige vrouwen compressie – door bijvoorbeeld elastische kousen of broeken te dragen – als pijnstillend. Het dragen van kousen kan ook helpen om makkelijker te bewegen en wrijving van de huid te voorkomen.



‘Het is belangrijk om je gewicht stabiel te houden’

Een meer ingrijpende behandeling is liposuctie, waarbij het vetweefsel operatief wordt verwijderd. Liposuctie wordt alleen gedaan onder strikte voorwaarden, zoals bij aanhoudende klachten ondanks adequate therapie, grote problemen in het dagelijks functioneren en een stabiel gewicht gedurende minimaal twaalf maanden. Het Zorginstituut Nederland beschouwt liposuctie bij lipoeedeem alleen nog als een onvoldoende bewezen effectieve behandeling en wordt daarom nog niet door zorgverzekeraars vergoed. De aanpak van lipoeedeem is zo holistisch mogelijk, waarbij ook aandacht wordt besteed aan het overdragen van kennis over deze aandoening en het informeren over de rol van een gezonde leefstijl, met als doel dat vrouwen met lipoeedeem zelf de regie

kunnen nemen over hun gezondheid wat betreft hun aandoening.”

IN HOEVERRE SPEELT DIE GEZONDE LEEFSTIJL EEN ROL BIJ LIPOEDEEM?

“Er wordt weleens gezegd dat lipoeedeem verergert in de loop van de tijd, maar dat is niet het geval. Het is op zichzelf geen progressieve aandoening. Maar kom je in gewicht aan, dan kan het lipoeedeem ook verergeren. Omdat de diagnose vaak laat wordt gesteld, hebben vrouwen meestal zelf al veel pogingen gedaan om gewicht te verliezen door allerlei diëten te volgen, waardoor jojoën van het gewicht veel voorkomt. Diëten geeft een verhoogd risico op toename van je gewicht op lange termijn en dat is dus iets wat je graag wilt vermijden.

Het is daarom heel belangrijk om je gewicht stabiel te houden door voldoende fysiek actief te zijn en een gezond voedingspatroon te hebben. Voldoende bewegen en goed eten helpen je ook om zowel fysiek als mentaal beter in je vel te zitten. Let op: het gaat hierbij om gezonde en complete voeding, dus zeker niet om diëten. Voldoende beweging helpt overigens ook bij pijnvermindering.”



GAAT JE LICHAAM TIJDENS HET LIJNEN IN DE SPAARSTAND?

Manon Wouters: “Als je veel te weinig calorieën binnenkrijgt, kan je lichaam in de spaarstand gaan, ook wel adaptieve thermogenese genoemd. Je valt dan minder snel af. Dat gebeurt niet als je een paar dagen te weinig eet, maar wel na een aantal maanden, bijvoorbeeld als je lang een crashdieet volgt. Eigenlijk is de spaarstand best een slim systeem van je lichaam. Vroeger, in tijden van schaarste, kon het gebeuren dat je geen voedsel had. Om te overleven, was je lichaam wat zuiniger met de energie die het binnenkreeg. Calorieën werden minder snel verbrand.”

VERSCHILLENDE PROCESSEN

“Je lichaam schiet niet zomaar in de spaarstand. Dat gaat geleidelijk en er gaan verschillende processen aan vooraf. De meest voorkomende oorzaak, en daar waarschuw ik altijd voor, is dat je spiermassa verliest. Vaak gebeurt dat omdat je te weinig eiwitten binnenkrijgt. Je lichaam kan eiwitten niet opslaan, dus bij een tekort snoept het wat van je spiermassa af. Vervelend, want je spieren zijn de krachtmotor die zorgen dat je veel calorieën verbrandt. Je valt dus minder snel af. Een andere oorzaak van de spaarstand is een verandering in je hormoonniveau's. Als je te snel afvalt, maakt je lichaam meer van het hongerhormoon (ghreline) aan, maar minder van het verzadigingshormoon (leptine). Je krijgt daardoor meer honger en zit minder snel vol. Bovendien veranderen je schildklierhormonen, waardoor je stofwisseling langzamer werkt en je minder calorieën verbrandt. Ook je stresshormoon (cortisol) speelt een rol bij het ontwikkelen van de spaarstand. Je lichaam raakt door een streng dieet gestrest, waardoor het meer cortisol aanmaakt. Gevolg? Je krijgt meer eetlust en slaat meer vet op, vooral rond je buik.”

SPAARSTAND VOORKOMEN

“Je kunt best wat minder calorieën binnenkrijgen dan je behoefte. Hoeveel dat is, hangt onder meer af van je geslacht, lengte en mate van beweging. Voor een vrouw ligt dat tussen de 500 en 1.000 calorieën onder je dagelijkse caloriebehoefte, met een minimum van 1.200 calorieën per dag. Ik vind dat aan de lage kant en adviseer liever een minimum van 1.500 calorieën. Zorg dat je tijdens het afvallen voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. Eiwitten zijn het belangrijkste, want daarmee spaar je je spiermassa. Door je lichaam goed te voeden, krijgt het een signaal dat er geen risico is op ondervoeding, waardoor je minder snel een hongerprikkel krijgt en de spaarstand minder snel wordt geactiveerd. Afvallen combineren met krachttraining helpt ook, want daarmee bouw je spieren op en verhoog je je stofwisseling.”

Manon Wouters is diëtist en helpt mensen bij het behalen van hun gezonde doelen door middel van online coaching. Meer weten? Kijk op haar Instagram-pagina: @manonsfoodfacts

Vrouwenkwalen

» Oogartsen verwachten dat smartphones en andere beeldschermen over twintig jaar de grootste oorzaak van blindheid zijn

Vermoeide ogen

De hele dag voor je werk naar een beeldscherm kijken? Grote kans dat je halverwege de dag vermoeide ogen krijgt. Hoe kun je computerogen voorkomen?

Overbelaste spiertjes

Het natuurlijke focuspunt voor je ogen ligt zo'n twee à drie meter voor je. Dichterbij scherpstellen, voor bijvoorbeeld een computerscherm, vraagt dan ook meer inspanning van de spieren in je ogen. Spiegelingen op je beeldscherm, reflecties of weinig contrast in het scherm kunnen het nog inspannender maken. Moet je dit langdurig doen, dan kunnen die spiertjes overbelast raken en kun je last krijgen van vermoeide, branderige en rode ogen, hoofdpijn en wazig zicht.

Minder knipperen

Ook knipperen we minder vaak als we naar een scherm kijken. Daardoor heeft je oog minder traanvocht en krijg je sneller last van droge en geïrriteerde ogen. Gemiddeld knippert een mens 13.500 keer per dag. Meestal zo'n 8 tot 21 keer per minuut, maar bij taken waarbij we visueel gefocust

zijn, knipperen we gemiddeld maar 4,5 keer per minuut. *(Bron Radboud Universiteit)*

Hoger risico bijziendheid

Of je ogen sneller achteruitgaan als je veel naar beeldschermen kijkt, daarvoor is geen wetenschappelijk bewijs. Wel is het risico op bijziendheid hoger, maar dat komt niet door de beeldschermen. Het komt vooral doordat je langdurig moet scherpstellen op iets wat erg dichtbij is. Je lens wordt dan geleidelijk wat langer, waardoor veraf kijken moeilijker wordt. Bij volwassenen gebeurt dit niet zo snel, maar kinderen en jongvolwassenen zijn nog in de groei, waardoor de ogen sneller verkeerd kunnen groeien.

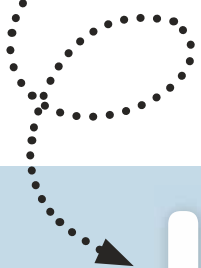
Blind door smartphone

Oogartsen vermoeden dat over twintig jaar bijziendheid de grootste oorzaak van blindheid is door het vele gebruik van beeldschermen en smartphones (die je nog dichterbij je ogen houdt dan een computer). In grote Aziatische steden is nu al negentig procent van de jongvolwassenen bijziend.

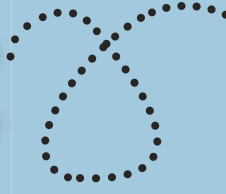


Oplossingen

- **Zorg voor een goed werkend beeldscherm, dat niet flinkt en goed contrast heeft. Zorg er ook voor dat er geen lichtspiegelingen op vallen.**
- Houd ongeveer 50 tot 70 centimeter afstand tussen jou en het beeldscherm.
- **Knipper vaak even met je ogen, zeker wanneer je veel naar een beeldscherm moet kijken.**
- Neem kippauzes. Hiervoor wordt vaak de 20-20-20-regel geadviseerd. 20 minuten schermtijd, 20 seconden ver weg kijken op minstens 20 feet (6 meter). Kijk bijvoorbeeld even uit het raam. Let dan op dat je vooral naar één punt kijkt om je ogen echt even rust te geven.
- **Zit je erg veel achter je beeldscherm en ook 's avonds, dan kan een 'filterbril' die blauw licht blokkeert, soms helpen om hoofdpijn en droge ogen tegen te gaan.**



Intermittent living



Het is gedaan met lief zijn voor jezelf. Maak het jezelf een beetje moeilijk luidt het advies van de intermittent living-expert. Midden in de nacht opstaan, urenlang niks drinken en halfnaakt door de sneeuw rollen. Waarom zou je dat doen?

TEKST FLEUR BAXMEIER

Stress hebben we in het dagelijks leven al genoeg. Over deadlines die onhaalbaar zijn, je kind dat te vaak spijbelt, de kwakkelende gezondheid van je ouders. Het klinkt gek om vrijwillig nog een extra dosis stress op te zoeken, maar toch is dat precies wat je bij intermittent living doet. “Als je aan intermittent living doet, integreer je evolutionaire bekende stressoren terug in je leven”, zegt Siebe Hannosset, intermittent living-expert en auteur van *Intermittent living – De helende kracht van koude douches en lege ontbijttafels*. “We weten uit allerlei onderzoeken dat dit soort stressoren ons in het verleden

sterker hebben gemaakt en ons opnieuw sterker kunnen maken.”

Concreet: als je bewust een tijdje niet eet, heel intensief beweegt, ijskoud gaat douchen of stopt met drinken, zou dat je lichaam volgens de theorie van intermittent living een enorme gezondheidsboost geven.

“Als je de cellen in je lichaam regelmatig blootstelt aan dit soort evolutionair bekende stressoren, gaan onze cellen reageren op die stressprikkel”, legt Hannosset uit.

“De celkernen realiseren zich dat ze worden blootgesteld aan gevaar, waardoor hun beschermingsmechanisme in werking treedt. Er worden anti-ontstekende eigenschappen geactiveerd, je lijf gaat sneller ontgiften en de energiecentrales in je cellen gaan ‘aan’. Dit zorgt voor een energieboost,

waardoor een gepaste reactie op de stressor kan worden gegeven.”

Survival of the fittest

Stel je jezelf bloot aan kou, bijvoorbeeld door een ijsbad te nemen of halfnaakt in de sneeuw te gaan rollen, dan moet je lichaam in actie komen en bruin vet activeren om je lichaamstemperatuur te verhogen. Het omgekeerde gebeurt als je de sauna instapt, dan moet je lijf je lichaamstemperatuur juist verlagen zodat je niet oververhit raakt. Hannosset: “Vroeger wist ons lichaam precies hoe we met zulke kortdurende stressoren moesten omgaan, omdat ze aan de orde van de dag waren. Tegenwoordig stellen we ons lijf ook nog wel bloot aan stressoren, maar dat zijn moderne die de hele dag doorgaan. Ons lichaam heeft geen antwoord op deze chronische stressoren, zoals de hele dag door eten of de hele dag door zitten.”

Een boterham met kaas als ontbijt, in de trein naar je werk een appel, bij de koffiebreek een koekje, als lunch soep en een salade, halverwege de middag een plak ontbijtkoek, later op de dag een paar handjes nootjes, dan avondeten, na het sporten een

Een potje afzien

bakje fruit en welja, voor de lekker een stukje chocolade erachteraan. “Ook al eet je nog zo gezond, de hele dag door eten is een vorm van chronische stress op je systeem”, vertelt Hannosset. “Dat komt omdat je immuunsysteem wordt geactiveerd als je eet. Als je de hele dag door eet, staat je immuunsysteem constant aan en treedt er energieverlies op. De hele dag door zitten is ook zo’n chronische vorm van stress. Het ontregelt onze fysiologie, we zijn daar niet voor gemaakt.”

Welvaartsziekten

We ademen daarnaast de hele dag door alsof er een tijger naast ons staat, hoog via de borst en veel te vaak. “Dat is óók een vorm van chronische stress op ons systeem en zo kan ik nog wel even doorgaan”, zegt Hannosset, die benadrukt dat onze huidige manier van leven niet alleen maar verkeerd is. “De toegenomen technologie en automatisatie heeft ons veel gebracht, maar het heeft ons ook kwetsbaar gemaakt. Er is een overvloed aan eten en drinken, aan stoelen, aan comfort. Dat maakt ons letterlijk ziek. Kijk maar naar hoe de welvaartsziekten de laatste twintig jaar in Nederland zijn toegenomen in aantallen: één op de twee Nederlanders heeft overgewicht, elke week komen er duizend nieuwe gevallen van diabetes bij.”

En dan heeft Hannosset het nog niet eens gehad over de toename van mensen met Alzheimer, Parkinson, depressies en burn-outs. “De eerste homo sapiens waren vanuit de survival of the fittest ooit heel sterk”, aldus Hannosset. “Maar vandaag de dag zijn we juist heel kwetsbaar: dikker, zwakker en minder sterk. En misschien ook wel dommer. We kunnen alles opzoeken op onze vriend Google, Chat GPT maakt onze verslagen en samenvattingen, en zelfs ons eigen telefoonnummer kennen we niet meer uit ons hoofd. Intermittent living maakt je

‘Als je aan
**intermittent
living** doet,
integreer je
evolutionaire
bekende
stressoren terug
in je leven’

Maar wel megagezond

met wat kleine ingrepen weer sterk en fit, minder weerbaar voor ziektes en wie weet helpt het je ook wel om betere beslissingen te maken en sneller te denken.”

Uitzichtloze periode

Hannosset kwam met intermittent living in aanraking tijdens een vrij uitzichtloze periode van zijn leven. “Ik heb tien jaar lang een chronische vorm van de ziekte van Lyme gehad, in zo’n mate dat ik een auto-immuunziekte ontwikkelde. Mijn tenen en vingers stonden krom, ik had nierfalen en last van allerlei ontstekingsgerelateerde aandoeningen. Op mijn 24ste was mijn situatie zo slecht dat ik dacht dat ik in een rolstoel zou belanden. Ik heb heel lang gezocht naar een remedie, maar niets hielp. Totdat ik tijdens mijn opleiding tot orthomoleculair therapeut in contact kwam met dr. Leo Pruimboom, biochemicus en grondlegger van het intermittent living concept. Hij besloot om mijn case als voorbeeld voor de klas te gebruiken en ontwierp een behandelplan van drie maanden, gebaseerd op de principes van intermittent living.” Dat plan was veel intensiever dan wat je als gezond mens hoeft te doen, omdat

Hannosset van heel ver moest komen, legt hij uit. “Zo ging ik onder meer vier keer per week in een ijsbad, bezocht ik drie keer per week een hete sauna, at ik maximaal twee keer per dag, vermeed ik suiker, gluten en vlees, dronk ik soms een dag helemaal niets en deed ik acht keer per dag ademhalingsoefeningen waarbij er veel CO₂ in je bloed terechtkomt. Alles wat ik deed, was erop gericht mijn verstoorde immuunsysteem te geven wat er nodig was om de ziektemakende bacterie lam te leggen.”

Energiek en fris

Dat werkte, want na drie maanden was Hannosset klachtenvrij. “Nu, zeven jaar later, voel ik me sterker, frisser en fitter dan ooit. Waarom? Omdat ik intermittent living ben blijven toepassen. Niet elke dag op dezelfde manier, dan zou het niet meer intermittent – letterlijke vertaling: met tussenpozen – zijn. De ene dag zoek ik een acuut zuurstoftekort op door bewust te stoppen »



Een beetje hard zijn voor jezelf

met ademen, de andere dag ga ik in een bad van 6°C zitten en zo nu en dan drink ik een hele dag helemaal niets. Dat zorgt ervoor dat ik continu energiek ben, goede beslissingen kan maken, laag in mijn ontstekingen zit, stabiele bloedglucosewaarden heb en fris in mijn koppie ben. Door intermittent living kan ik de sterkste versie van mezelf zijn, elke dag weer.”

Kleine veranderingen

Voor Hannosset is intermittent living zo levensveranderend geweest, dat het zijn missie is geworden om er zo veel mogelijk andere mensen mee te helpen. “Ik krijg soms het stempel dat het allemaal wel erg extreem is. Dat klopt, als je de link legt met dagenlang niet eten of drinken. Dat is ook extreem. Maar het mooie van intermittent living is dat de kleinste verandering al leidt tot een groots resultaat. Voor mij werkt het heel goed om mijn dag te starten met een bewuste manier van ademen: dertig keer diep in- en uitademen, afgewisseld met zo lang mogelijk mijn adem inhouden. En dat vijf,

tien of twintig minuten lang.” Ademhalen doen we allemaal, maar volgens Hannosset vaak op een manier die ons niet ondersteunt. “Door je dag te beginnen met deze ademhalingsoefening creëer je een betere zuurstofopname en verander je ook je stemming. Als je stemming verandert, verandert ook je gedrag. Dat is een heel fijn begin van wat allemaal nog gaat komen. Ik ben iemand die er ook van houdt om voor het ontbijt even lekker in beweging te komen: een halfuur flink wandelen, een uur intensief boksen of goed zweten tijdens hot yoga. Het voordeel van nuchter sporten in de ochtend is dat je bloedglucosewaarden de hele dag stabiel blijven, waardoor je minder last hebt van de bekende dipjes. Wat je doet, maakt niet uit, als het maar iets is wat je graag doet.” Zeg je: ‘s ochtends vroeg sporten is niks voor mij, dan is het kouder draaien van de kraan aan het einde van je douchebeurt een goed alternatief. Hannosset: “Dat hoeft niet lang te duren, zo blijkt uit onderzoek. Het Amsterdam Medisch Centrum monitorde een maand lang drieduizend personen en daaruit bleek dat een maand lang elke dag dertig seconden koud afdouchen al voldoende was om beter in je vel te zitten en minder vaak ziek te worden. Een andere makkelijke manier om intermittent living in je leven te integreren, is door je zittijd



eens in het uur te doorbreken met een activiteit: de trap op en af rennen, jezelf een paar keer opdrukken of een paar keer snel van je stoel opstaan en weer gaan zitten.”

Zelfregulerend vermogen

Er zijn maar liefst 35 welvaartsziekten die worden gelinkt aan fysieke inactiviteit en langdurig zitten. “Als je daar verandering in aanbrengt door je hartslag eens in het uur een minuutje of twee omhoog te laten gaan, doe je je gezondheid daar een enorm plezier mee”, aldus Hannosset. “Er zijn ook veel onderzoeken die aantonen dat je productiviteit hoger is als je beweegt

Intermittent living voor beginners

1. Intermittent fasting: eenvoudig beginnen

Hoe? Snack niet meer na het avondeten en stel je ontbijt uit tot tien uur.
Resultaat? Verbeterde slaap, scherpte en energie in de ochtend.

2. Bulkdrinken: drink slim, niet vaak

Hoe? Beperk je drinkmomenten tot maximaal vier keer per dag.
Resultaat? Betere concentratie en meer innerlijke rust.

3. Koud douchen: een dagelijkse frisse start

Hoe? Begin de dag met een lauwe douche, eindig met dertig seconden koud water.
Resultaat? Versterkte weerstand en verkwikkende start van de dag.

4. Intermittent heat: sauna als anti-verouderingselixir

Hoe? Zoek wekelijks de sauna op.
Resultaat? Beter in je vel zitten, sneller ontgiften, gezonder hart- en vaatstelsel.

5. Intermittent sleep: reset je slaap

Hoe? Sta heel af en toe midden in de nacht op en begin de dag met veel licht.
Resultaat? Een reset voor je slaappatroon en energiehuishouding.



'Er is een
overvloed aan
eten en drinken,
aan stoelen,
aan comfort.
Dat maakt ons
letterlijk ziek'

dan wanneer je zit, dus je hebt je werk evengoed waarschijnlijk sneller af. Daarnaast zou je je ontbijt kunnen uitstellen tot bijvoorbeeld tien, elf uur of misschien wel twaalf uur 's middags. Dan heb je een vorm van intermitterend fasting te pakken, waarvan is aangetoond dat het levensverlengend werkt, breinaftakeling tegengaat en zorgt voor een goede focus." Andere prikkels die in het concept van intermitterend living passen zijn: het creëren van een dorstgevoel, jezelf cognitief uitdagen onder tijdsdruk, de hitte opzoeken in een sauna en je slaap expres onderbreken. Hannosset: "Je lichaam regelmatig

uitdagen met verschillende, kortstondige stressprikkelers is een ideale manier om je gezondheid te optimaliseren. Gezondheid wordt vaak gezien als de afwezigheid van ziekte, maar het is veel meer dan dat. Ik zie gezondheid als het zelfregulerende vermogen om energie te maken wanneer dat nodig is. Energie om goede beslissingen te maken, energie om je lichaamstemperatuur te verhogen of te verlagen, energie om in beweging te komen. Dat is wat intermitterend living je brengt. *It's all about energy.*" °

Zelf proberen?

In zijn boek *Intermittent living – De helende kracht van koude douches en lege ontbijt-tafels* (€ 24,99, Borgerhoff & Lambergts) beschrijft Siebe Hannosset alle ins en outs van intermitterend living. Hij inspireert je met zijn way of living en geeft je een toolbox voor een gezond en gelukkig leven. Zijn disclaimer: let op, de inzichten in dit boek kunnen je leven mogelijk voorgoed veranderen.

6. Nuchter bewegen: start je weekend actief

Hoe? Stevig wandelen of joggen op een nuchtere maag op zaterdagochtend.

Resultaat? Een betere vetverbranding en stabielere bloedsuikerspiegels.

7. Beweegtussendoortjes: weg met het statische zitten

Hoe? Van onafgebroken zitten naar elk uur een beweegtussendoortje.

Resultaat? Een betere doorbloeding, energieboost en verbeterde concentratie.

8. Breintraining: sudoku's en bordspellen voor mentale kracht

Hoe? Los op zondagochtend sudoku's op of speel een (online) bordspel tijdens de lunch.

Resultaat? Een verbeterd geheugen en besluitvaardigheid onder tijdsdruk.

9. Zuurstofprikkelers: adem diep voor vitaliteit

Hoe? Probeer gecontroleerde hyperventilatie en stop bewust even met ademen.

Resultaat? Verhoogde zuurstofopname, minder ontsteking, remming van de veroudering van het brein.

• Bewust kiezen

Lippenbalsem

TEKST CARLIJN BIESEMAAT



3 TIPS BIJ HET KIEZEN VAN EEN LIPPENBALSEM

1 Kies je voor een stick, potje of tube?

Lippenbalsem in een potje is het minst hygiënisch. Bacteriën komen via je vingers in de lippenbalsem terecht, wat een potje al gauw een broedplaats voor bacteriën maakt.

2 Het goedje kan een vervelende

smaak hebben. Dat komt vaak door toegevoegde parfum en aroma's. Voor de hydratatie en bescherming van je lippen zijn die stoffen niet nodig, dus kies het liefst voor parfumvrij.

3 Wil je een vegan product?

Check dan of er geen bijenwas in de lippenbalsem zit. Candelilla wax is een goed alternatief.



PRIJS
€ 34
4,2 gram

Perricone MD Cold Plasma Lip Therapy

INGREDIËNTEN: hyaluronzuur, peptiden, bijenwas, sheaboter en kokosolie.

GEUR: boterachtig.

BIJZONDERHEDEN: belooft verticale rimpels, volumeverlies en verkleuring van de lippen tegen te gaan. Bevat naast oliën en boters ook huidverbeterende ingrediënten.

+PUNTEN: zit in een luxe huls die stevig aanvoelt. Laat de lippen glanzen.

-PUNT: prijzig.



PRIJS
€ 5,99
5,2 gram

Labello Hyaluron Lip Moisture PLUS

INGREDIËNTEN: hyaluronzuur, amandelolie, glycerine en castorolie.

GEUR: neutraal.

BIJZONDERHEDEN: hyaluronzuur houdt vocht vast in de lippen en hydrateert tot 24 uur van binnenuit. Zorgt voor minder liplijntjes en maakt de lippen gladder.

+PUNTEN: verkrijgbaar bij alle drogisterijen en supermarkten. Voelt licht aan.

-PUNT: verdwijnt snel van de lippen.

ANTI-BARSTJES

Een lippenbalsem beschermt je lippen tegen uitdrogen, houdt ze zacht en maakt ze bestand tegen koud en guur weer. Dat is nodig, want je lippen bevatten geen talgklieren en maken daardoor geen vetten aan. Ook verdampt er sneller vocht uit omdat de huid extreem dun is. Veel smeren met een hydraterende, beschermende lippenbalsem voorkomt een gebarsten lip of dat je last krijgt van pijnlijke gescheurde mondhoeken.

VERSLAAFD?

Misschien smeert je tien keer per dag en heb je in elke tas een lippenbalsem zitten: je kunt het gevoel hebben afhankelijk te zijn van lippenbalsem. Maar fysiek verslaafd zijn aan het goedje kan niet. Onderzoek van UMC Groningen (2012) toonde aan dat er in lippenbalsem geen verslavende stoffen

zitten waaraan je lippen gewend kunnen raken. Het is niet zo dat je steeds meer moet smeren om hetzelfde effect te bereiken, zoals bij verslaving vaak het geval is. Meevaller!

BOTERS EN OLIE

Een goede lippenbalsem bestaat uit vettige, vaak plantaardige, ingrediënten. In veel lipbalsms vind je bijvoorbeeld vaseline, sheaboter, jojobaolie, kokosolie, bijenwas en candelilla wax. Soms worden daar extra hydraterende stofjes als glycerine en hyaluronzuur aan toegevoegd, of huidverbeterende peptiden en antioxidanten. Nadeel is dat dit de prijs van een lippenbalsem flink opdrijft.

GEEN ZUIVERE KOFFIE

Minerale oliën (petrolatum, paraffine) hebben de laatste jaren flink wat stof doen opwaaien. De ongezuiverde varianten zouden kankerverwekkend zijn. In lippenbalsem wordt gezuiverde minerale olie gebruikt, maar je hebt altijd kans dat er sporen ongezuiverde olie achterblijven. In kleine hoeveelheden zou dat niet schadelijk moeten zijn, maar om het zekere voor het onzekere te nemen, kun je kiezen voor plantaardige alternatieven, zoals amandel-, jojoba- en arganolie.

Vetten als cacao- en sheaboter zijn zelfconserverend. Hierdoor hebben de meeste lippenbalsms geen conserveringsmiddelen nodig



PRIJS
€ 4,99
5,7 gram

Dr. Organic Vitamin E Lip Balm

INGREDIËNTEN: sheaboter, castor-, jojoba- en arganolie, bijenwas en candelilla wax.

GEUR: neutraal.

BIJZONDERHEDEN: beschermt de lippen tegen uv-straling dankzij SPF 15. Bevat ingrediënten waar omega-vetzuren en vitamines in zitten én toegevoegde vitamine E.

+PUNTEN: voedt en beschermt de lippen goed. Vriendelijk geprijsd.

-PUNT: huls en dop voelen ietwat goedkoop aan.



PRIJS
€ 10
10 ml

Marie-Stella-Maris Lip Balm

INGREDIËNTEN: sheaboter, jojoba-, amandel- en castorolie.

GEUR: mint.

BIJZONDERHEDEN: is 100% natuurlijk. Won in 2021 een Dutch Beauty Award.

+PUNT: blijft uren zitten.

-PUNT: geen.



PRIJS
€ 13
12 gram

LUSH Rose Lollipop

INGREDIËNTEN: cupuacu- en sheaboter, amandel- en castorolie en rozenwater.

GEUR: citroen en rozen.

BIJZONDERHEDEN: is dankzij de hoge concentratie sheaboter zelfconserverend. 100% vegan.

+PUNTEN: voelt licht aan, maar blijft toch lang zitten. Gaat lang mee.

-PUNT: is een beetje korrelig, waardoor hij wat lastiger aan te brengen is.

Vitamine boost



MORNING ROUTINE

Collageenpeptiden zijn wetenschappelijk onderzocht en worden veel gebruikt in voedingssupplementen. Collageen-VS van Vitals heeft een positieve invloed op het verouderingsproces van de huid en draagt bij aan dikker haar en mooiere nagels. Meng het poeder eenvoudig met een smoothie of andere drank. Bestel de gratis probeerverpakking met actiecode 'SANTE24' op vitals.nl

GOEDE WEERSTAND



ZORG VOOR JEZELF

Een slechte weerstand, winterdepressie, voorjaarsmoedheid... We hebben er allemaal wel eens last van. Wist je dat je dit heel goed kan ondersteunen met bijvoorbeeld echinacea, vitamine D3, vitamine C of een 5 HTP-supplement? Het is daarbij wel belangrijk dat je kiest voor de meest natuurlijke varianten, zoals verkrijgbaar bij Mr. and Mrs. Green. Met code 'Sante20' ontvang je 20% korting op het gehele assortiment. mrandmrs-green.com

VOEL JE GOED MET ALOË VERA

Natuurlijk gezond met Ecolife producten op basis van pure aloë vera. Goed voor je weerstand, je darmen, voor je huid en het helpt bij het afslanken. Ervaar het verschil van echte aloë in plaats van producten op waterbasis! Bestel snel met een gratis product erbij. Kijk in de webshop: ecolife-shop.nl



promotie

BOOST JE NACHTRUST

Een goede nachtrust is essentieel voor een fysieke en mentale gezondheid en daarmee ons algemene welzijn. Lawaai, storende geluiden of zelfs snurken verhinderen vaak een goede nachtrust. Maar met de nieuwe OHROPAX® Gute Nacht oordopjes, behoort een rusteloze slaap nu tot het verleden. Kijk uit naar het gevoel om 's ochtends fit en uitgerust wakker te worden. ohropax.de/nl



DAGELIJKSE VITAMINES

De serie 'Elke Dag' van Vitals biedt multivitaminen voor specifieke doelgroepen: kinderen, tieners, volwassenen, mama's en vijftigplussers én in verschillende toedieningsvormen: tabletten, capsules en poeder. De doseringen van vitaminen en mineralen zijn zorgvuldig aangepast aan de behoeften van elke gebruikersgroep. Welke multi kies jij? vitals.nl



HAPPY LIVER

Gaat afvallen moeizaam? Ben je vermoeid? Klachten als een laag metabolisme en hormonale problemen wijzen vaak op een overbelaste lever. De Detox Boost van Insentials, een natuurlijk anti-oxidanten supplement, met onder andere NAC, choline en glutathion, zet de lever aan tot ontgiften zodat je je weer vitaal voelt. Ideaal als kuur na de feestdagen. Prijs pakket (jar, boek en supplementen) van € 105,- nu voor € 99,-. insentials.com



15%
korting



HAPPY CYCLUS

Ruim 80% van de vrouwen heeft menstruatie (PMS) klachten. Stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, een opgeblazen gevoel of gevoelige borsten: je bent niet de enige. Wil jij je ook goed voelen voorafgaand en tijdens je menstruatie? Doe in twee minuten de gratis online test en ontvang direct persoonlijk supplementenadvies. Alle supplementen zijn vrij van suiker, gluten, zuivel en 100% vegan. Kortingscode: SANTE15. ovabalance.eu/sante

HEALTHY



GEZONDE BAKMIX

Gezond bakken omslachtig? Niet met de pure, gezonde en overheerlijke bakproducten van PowerKitchen. De bakmixen bevatten alleen de beste ingrediënten van de hoogste kwaliteit zonder onnodige toevoegingen. Kickstart jouw jaar met dit gezonde bananenbrood. Heel makkelijk om te maken, rijk aan vezels en eiwitten en verslavend lekker. powerkitchen.nl

feel//good



UITWAAIEN OP DE MARKER WADDEN

Voor rust, ruimte en prachtige wolkenluchten moet je op de Marker Wadden zijn. Vorig jaar organiseerde Natuurmonumenten voor het eerst winterexcursies naar dit haveneiland, en dat smaakte naar meer. Daarom kun je deze winter met een gids op verkenningstocht, waarbij je op stranden en paden komt die in het broedseizoen niet toegankelijk zijn. Geen wandelexcursie, maar wel naar Marker Wadden? Dat kan natuurlijk ook. De winterexcursies en losse tickets voor de veerdienst (maan- en vrijdagen) boek je tot en met maart via [Natuurmonumenten.nl](https://natuurmonumenten.nl)



Wat gaslighting met je doet

Je collega ontkent iets wat je haar net nog zag doen, je partner verdraait gesprekken of een vriendin vertelt je 'uit liefde' dat die outfit je niet staat. Het zijn allemaal voorbeelden van gaslighting. Zo herken je deze vorm van emotionele manipulatie.

TEKST KIM VAN DER MEULEN

‘Overdrijf niet zo. Doe niet zo hysterisch. Waarom schiet je nou meteen in de verdediging? Het was maar een grapje. Iedereen is het met me eens: jij doet gewoon moeilijk.’ Krijg je dit soort opmerkingen voor de voeten geworpen, dan zou je zomaar te maken kunnen hebben met gaslighting. Een vorm van emotionele manipulatie, waardoor je aan je eigen gedachten, beoordelingsvermogen, handelingen en zelfs herinneringen gaat twijfelen. De term duikt de laatste jaren steeds vaker op en werd in 2022 zelfs tot Woord van het jaar verkozen door Merriam-Webster, de oudste Amerikaanse uitgever van woordenboeken. Hun definitie: ‘Een handeling waarbij iemand op grove wijze wordt misleid, vooral voor eigen voordeel.’ Maar hoe nieuw de term ook lijkt: dat is hij niet. “Gaslighting krijgt nu veel media-aandacht, omdat het een term is die aanspreekt”, verklaart Vanessa Muyldermans. Zij is relatietherapeut en seksuoloog en schreef het boek *Ziek van liefde: toxische relaties ontrafeld*. De term stamt al uit de jaren veertig van de vorige eeuw, vertelt ze. In de film *Gaslight* (1944) speelt Ingrid Bergman een vrouw die door haar echtgenoot wordt gegaslight. Ze ziet de gaslampen in haar huis plotseling flikkeren als ze alleen thuis is, maar haar man maakt haar wijs dat ze hallucineert. Ook kan ze haar broche niet vinden, terwijl ze die net nog in haar handtas heeft gestopt. Haar man stond ernaast, maar zegt niks te hebben gezien – terwijl hij de broche in werkelijkheid stiekem uit de tas heeft gehaald. Heel manipulatief, zegt Muyldermans: “Hij wil haar laten denken dat ze gek is, zodat hij een erfenis kan opstrijken.”

LEUGENS EN COMPLIMENTEN

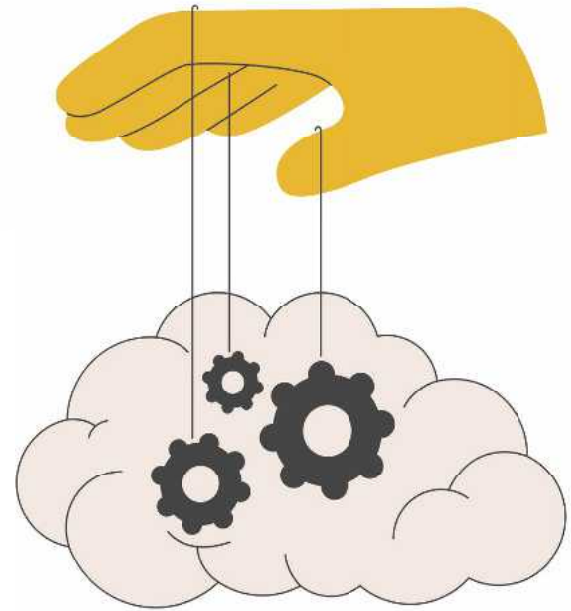
Helaas is gaslighting niet voorbehouden aan Hollywoodfilms: ook in je eigen omgeving kun je ermee te maken krijgen.

DE TERM GASLIGHTING STAMT AL UIT DE JAREN VEERTIG VAN DE VORIGE EEUW

Denk aan een collega die bij hoog en laag beweert dat jij écht had beloofd de notulen te maken, terwijl je dat nooit hebt gezegd. Een vriendin die jou vertelt dat je nieuwe outfit veel te bloot is en dat daarover wordt geroddeld. Of een partner die jou de ene keer afkraakt, om je de andere keer juist op te hemelen. “Een gaslichter wil iemand afhankelijk van hem of haar maken”, zegt Muyldermans. “Als je wordt gegaslight, ga je uiteindelijk denken: ik weet het blijkbaar niet meer goed, dus ik kan maar beter op jouw oordeel vertrouwen. Daardoor ga je steeds meer doen wat de ander wil.” Niet alleen afkraken, verdraaiingen en leugens zijn manipulatietechnieken. Gaslighters gebruiken daar ook complimenten voor: ‘Dat heb je op een fantastische manier aangepakt’ of: ‘Ik was in de wolken toen je dat laatst voor me deed’. Aardig, denk je misschien, maar dat is het niet. “Die opmerkingen zijn namelijk bedoeld om jou te laten denken: mijn partner vindt het leuk als ik dit doe, dus ga ik het vaker doen. “Een gaslichter wil een eigen behoefte bevredigen en gebruikt de ander daarvoor.”

TWIJFEL EN SCHULD

Verpleegkundige Lizza (31) weet hoe gekmakend dat kan zijn. Omdat haar ex-vriend nog studeerde en zij fulltime werkte, betaalde zij de huur en boodschappen. “Dan kon hij zich richten op zijn studie”, vertelt ze. “Maar als ik daarnaar informeerde, gaf hij vage antwoorden. Hoe vaker ik doorvroeg, hoe heftiger zijn reactie. Hij zei dat ik toch niks van zijn studie begreep en dat ik niet zo overbezorgd moest reageren.



Rode vlaggen

- ⚙️ **Je twijfelt voortdurend aan jezelf.**
- ⚙️ Je vraagt je de hele dag af: ben ik te gevoelig?
- ⚙️ **Je voelt je vaak verward.**
- ⚙️ Je verontschuldigt je altijd tegenover je ouders, vriend of baas.
- ⚙️ **Je verontschuldigt je voor het gedrag van je partner tegenover vrienden en familie.**
- ⚙️ Je houdt informatie achter voor vrienden en familie.
- ⚙️ **Je hebt moeite met het nemen van eenvoudige beslissingen.**
- ⚙️ Je hebt het gevoel dat je vroeger een heel ander persoon was: zelfverzekerder, vrolijker, meer ontspannen.
- ⚙️ **Je hebt het gevoel dat je niets goed kunt doen.**



DOOR GASLIGHTING GA JE AAN ALLES TWIJFELEN

Gaslichter of narcist?

Gaslighting wordt vaak in één adem genoemd met narcisme, maar die termen betekenen niet hetzelfde.

Gaslighting is een emotionele manipulatietechniek, narcisme een persoonlijkheidsstoornis – een diagnose die alleen een psychiater kan stellen. Er is wel een verband, zegt relatietherapeut en seksuoloog Vanessa Muyldermans: **mensen die hoog scoren op narcistische trekken, zijn eerder geneigd te manipuleren en belanden vaker in toxische relaties.**

Toen een vriendin die dezelfde studie deed me vertelde dat hij al maanden niet in college was geweest, confronteerde ik hem daarmee. Hij ontkende alles en werd boos. Wat wist die vriendin er nou van? Hij beweerde dat hij wél studeerde. Ik begon te twijfelen. Toen hij uiteindelijk door de mand viel, gaf hij mij de schuld. Hij zei dat ik hem tot liegen had gedwongen. Ik had zogenaamd te veel druk op hem gelegd en hem nooit de ruimte gegeven. Hij zei zelfs dat hij het allemaal deed voor mij, omdat ik wilde dat hij een diploma behaalde. Onzin, maar ik begon me schuldig te voelen. Had ik hem niet genoeg gesteund?”

SAAIE HUISMUS

Ook grafisch ontwerper Sophie (39) ging door haar partner aan zichzelf twijfelen. Ze had als twintiger een relatie met een man die gaslichtte vanuit onzekerheid, vermoedt ze nu. “Hij was sociaal niet handig en heel onzeker over zijn uiterlijk. Dat uitte zich in dat ik allerlei beloftes moest doen. Ik moest beloven dat er geen knappe mannen op mijn werk rondliepen, beloven dat ik niet op iemand anders verliefd zou worden, beloven dat ik op een feestje bij hem in de buurt zou blijven. Als ik volgens hem te lang met iemand had gekletst, zei hij dat ik geen aandacht voor hem had. Volgens hem verdienden mijn vrienden en collega's mijn aandacht niet eens: 'Jij gaat naar alle borrels en verjaardagen, maar komen ze ooit naar jou? Ze zien toch niet wat je allemaal voor ze overhebt.' Dat herhaalde hij zo vaak, dat ik me onzeker begon te voelen. Zag ik mijn vriendschappen verkeerd? Besteedde ik echt te weinig aandacht aan hem? Ik wilde niet dat hij zich ongelukkig voelde. Daarom besteedde ik steeds minder tijd aan vrienden, en meer aan hem. Dat ging stapsgewijs, tot ik was veranderd in een saaie huismus die geen beslissing kon nemen zonder die eerst aan haar partner voor te leggen.”

JE GEDRAG AANPASSEN

Nu denk je misschien: dat overkomt mij

niet. Maar iedereen – man of vrouw, hoger of lager opgeleid, een sterke of minder sterke persoonlijkheid – kan ermee te maken krijgen. Van een 'dader' en 'slachtoffer' spreekt ze bewust niet: “Als je binnen een relatie in een gaslighting-situatie belandt, hebben jullie mogelijk allebei dingen gedaan of laten gebeuren om daar te komen, bewust of onbewust.”

Dat betekent trouwens niet dat het jouw schuld is dat iemand je gaslight. Vaak gebeurt het zo subtiel, dat je het niet eens meteen herkent. Maar door je gedrag aan te passen (twijfels niet meer uitspreken, vaker thuisblijven, kleding dragen omdat die ander dat leuk vindt), houd je het gaslighten in stand. “Natuurlijk wil je dat je partner zich goed voelt. Jullie houden van elkaar en misschien ben je ook afhankelijk van die ander”, zegt Muyldermans. “Maar hoe vervelend je het ook vindt dat je partner zich niet fijn voelt als jij op een feestje bent: dat is niet jouw verantwoordelijkheid. Als je dan maar thuisblijft terwijl je eigenlijk een sociaal persoon bent, offer je jezelf op voor die ander.”

BEGRIIP VS. GOEDKEURING

Hoewel sommige mensen gaslighting bewust inzetten als manipulatietechniek, doen anderen het zonder bewuste kwade bedoelingen. “Sommige mensen zijn in een onveilige omgeving opgegroeid en hebben er een overlevingstechniek van gemaakt”, weet Muyldermans. “Dat praat het trouwens niet goed: er is een verschil tussen 'ik

**'HIJ HERHAALDE
ZO VAAK DAT ZIJ
NIETS VOOR MIJ
OVERHADDEN,
DAT IK ME ONZEKER
BEGON TE VOELEN'**

begrijp het goed' en 'ik vind het goed.' Een gaslichter kan er ook van overtuigd zijn dat het écht beter voor je is om bijvoorbeeld je vriendschappen te herzien of zo veel mogelijk tijd thuis door te brengen. Misschien heb je zelf ook weleens iemand onbedoeld gegaslight, bijvoorbeeld door tegen een vriendin met een probleem te zeggen: 'Je maakt je zorgen om niets'. Toch kunnen de gevolgen groot zijn. Gegaslight worden heeft impact op je eigenwaarde en je zelfbeeld en kan leiden tot onzekerheid, angst en problemen in relaties en op het werk. Denk aan een leidinggevende die beweert dat de werkdruk niet te hoog is maar dat jij die gewoon niet aankunt.

De oplossing lijkt simpel: zeggen dat die ander toch echt ongelijk heeft. Maar is het echt zo makkelijk? In theorie wel, antwoordt Muyldermans. Zo had Sophie tegen haar vriend kunnen zeggen dat ze van hem houdt, maar dat ze een sociaal persoon is en behoefte heeft aan contact met vriendinnen. Dat dat niets met hem te maken heeft. En dat hij eens zou kunnen bedenken wat hij voor zichzelf kan doen, als hij het moeilijk vindt om alleen thuis te zitten terwijl zij eropuit is. "Daarmee onttrek je je uit de gaslighting-situatie. Je partner voelt zich ergens slecht over en heeft jou nodig om dat te fiksen, maar zo leg je die verantwoordelijkheid bij hem."

NIET IN DE HAAK

Toch is het in werkelijkheid vaak lastiger om de vinger op de zere plek te leggen. Juist omdat je op het verkeerde been wordt gezet is gaslighting niet altijd makkelijk te herkennen. De Amerikaanse psychoanalyticus Robin Stern, auteur van *The gaslight effect*, noemt in haar boek enkele stellingen en vragen die je jezelf kunt stellen (zie kader op pagina 39, red.) om gaslighting te herkennen. Zoals: je verontschuldigt je steeds weer voor het gedrag van je partner of je vraagt je voortdurend af of je soms te gevoelig bent. Alsmat aan jezelf twijfelen is ook een rode vlag, zegt Muyldermans. "Denk je de hele dag: kloppen mijn gedachten en

gevoelens wel? Ben ik nou gek? Dan is er waarschijnlijk iets aan de hand. Vaak voel je wel dat er iets niet in de haak is, maar weet je niet precies wat. Uiteindelijk word je onzeker over het nemen van eenvoudige beslissingen, terwijl je daar nooit moeite mee had."

BIJ JEZELF BLIJVEN

Komen de signalen je bekend voor? Na die herkenning is het tijd voor erkenning, zegt Muyldermans. "Erken dat je in deze situatie bent beland, en ga na welke rol jij daarin hebt gehad. Wat heb jij gedaan om op dit punt te komen? Probeer daarbij mededogen met jezelf te hebben. Je bent niet dom of zwak omdat je hierin bent meegegaan. Je paste je aan de ander aan uit liefde, je wilde juist alles goed doen voor die persoon. Wees dus niet boos op jezelf."

Probeer vervolgens na te gaan wat je zélf eigenlijk vindt: wat zijn je eigen gevoelens en gedachten bij deze situatie? En waarom ben je je grenzen overgegaan? "Misschien was je vatbaarder voor andermans bevestiging of goedkeuring omdat je een nare periode achter de rug had", noemt Muyldermans ter illustratie. "Op zo'n moment wil je er alles aan doen om je goed te voelen."

Als je weet wat je valkuilen zijn, is het makkelijker om ze voortaan te vermijden. Al kan dat niet voorkomen dat een ander je probeert te gaslighten. Merk je dat iemand dat doet? Probeer dan bij jezelf te blijven. Luister naar zijn of haar standpunten, maar ga er niet in mee en geef je grenzen aan. Want zoals gezegd: voor gaslighting zijn twee personen nodig. En het hoeft niet meteen het einde van je relatie te betekenen, zegt Muyldermans. Niet als jullie het probleem erkennen en bereid zijn eraan te werken, al dan niet met behulp van een relatietherapeut. Als de gaslichter in kwestie al jaren psychologische spelletjes speelt om van alles voor elkaar te krijgen en dat wel prima vindt, is de kans op verandering klein. "Alles wat is aangeleerd, kun je afleren. Maar dat kost moeite, dus je moet wel willen."



'Je bent niet dom of zwak omdat je hierin bent meegegaan. Je paste je aan de ander aan uit liefde'



A close-up photograph of a woman's face. She has a pained or strained expression, with her eyes squinted and her mouth open, showing her teeth. A single, long, bright red chili pepper is held horizontally between her upper and lower front teeth. The background is a textured, light-colored wall with some blue and grey tones.

BÓÓÓÓ

Bijna iedereen voelt zich weleens overprikkelde.
Maar het tegenovergestelde komt ook vaak voor:
te weinig geprikkelde worden. Hierdoor kun je je depri,
futloos en leeg voelen. Waak voor de bore-out.

TEKST YASMINE ESSER

ÓRING

Onderprikkeld? Pas op voor een **bore-out**

Geen zin, down, moe, lamlendig. Je hebt het niet naar je zin op je werk, maar waar dat precies door komt? Geen idee. Op papier heb je namelijk alles voor elkaar. Toch mist er iets. Hoe kom je erachter wat dat is? En als je iets anders zou gaan doen: wat zou je dan willen?

Terwijl de aandacht voor een te hoge werkdruk en burn-outs gigantisch is, zijn er ook mensen die juist onderprikkeld zijn. Dat hoeft niet per se te betekenen dat je je verveelt, in de zin dat je niet genoeg te doen hebt. “Dat kan wel, dat noemen we kwantitatieve onderprikkeling”, zegt Saskia Klaaysen, coach en trainer bij haar praktijk Anahata en auteur van *Prikkels bijten niet* (2019). “Dan heb je een baan waarbij je misschien al binnen een paar uurtjes je taken hebt afgevinkt en daarna is het een kwestie van de tijd uitzitten. Dat voelt natuurlijk ontzettend zinloos.”

Daarnaast bestaat er kwalitatieve onderprikkeling en dat komt volgens Klaaysen vaker voor. “Je hebt het dan misschien best wel druk, maar je voelt geen voldoening. Je doet steeds hetzelfde, waardoor je een gebrek hebt aan afwisseling en uitdaging. Het kan ook zijn dat je je niet verbonden voelt met wat je doet, dat je er niet blij van wordt.” Deze vorm van onderprikkeling wordt niet altijd herkend. “We associëren onderprikkeling met verveling, met niet genoeg te doen hebben. Maar het kan dus ook betekenen dat je geen voldoening voelt, dat je niet blij bent en dat je baan je geen gevoel van zingeving geeft.”

NET EEN BURN-OUT

Onderprikkeling klinkt onschuldig, maar dat is het niet altijd. Wie het niet op tijd aanpakt, krijgt te maken met stressklachten. Vermoeidheid, een depressief gevoel, vaak ook lichamelijke kwaaltjes als hoofd-, nek- of buikpijn. “Eigenlijk lijkt het heel erg op een burn-out”, zegt Klaaysen. “Met het

verschil dat je niet overprikkeld maar onderprikkeld bent. Je verveelt je of hebt een gebrek aan uitdaging. Als je lang in die situatie blijft hangen, kan dat ernstige gevolgen hebben en leiden tot een bore-out.” Hoewel de Britse krant *The Times* de bore-out in 2007 al uitriep tot ‘nieuwe kantoorziekte’, horen we er in Nederland nog steeds weinig over. Er wordt dan ook niet precies bijgehouden hoeveel mensen er uitvallen op het werk doordat ze onderprikkeld zijn. Zwitserse organisatieadviseurs Peter Werder en Philippe Rothlin stellen in hun boek *Boreout!* (2009) dat vijftien procent van de werknemers zou rondlopen met een bore-out. Van de mensen die geregistreerd staan als ‘burn-out’ zullen er ook mensen juist onderprikkeld zijn, omdat de symptomen zo veel op elkaar lijken. Klaaysen: “Daaraan kun je eigenlijk niet opmaken of je »

‘Ik had het gevoel dat het leven aan me voorbijging’

Alles in het leven van **Eveline** (45) was een paar jaar geleden een sleur geworden. Haar werk gaf haar geen voldoening meer, het moederschap was vooral uitputtend en haar relatie zat al een tijdje in het slop. “Ik voelde me niet meer vrouwelijk, niet meer sensueel en niet meer geïnspireerd. Ik voelde eigenlijk gewoon niets. Ik had het gevoel dat het leven aan me voorbijging.

Alles voelde zwaar. Steeds vaker werd ik ziek en ik had nul energie meer. Tot er een punt kwam dat ik dacht: ik kán niet meer. De coronacrisis was mijn redding, want daardoor stopte mijn werk als zorgcoach op een school en kon ik niet anders dan het roer omgooien. Toen ben ik gaan kijken wat mijn vuurtje wél aanwakkerde. Ik wilde al heel lang zangles, dus dat ben ik gaan proberen. Ik was als het ware weer een impulsief kind dat gewoon vanuit vreugde van alles

ging ontdekken. En toen dacht ik ineens: hé, ik leef weer. Mijn relatie heb ik natuurlijk geprobeerd te redden, maar we voelden allebei dat we niet meer samen oud wilden worden. Geen boosheid of wrok, we waren gewoon te ver uit elkaar gegroeid. We waren op dat moment meer dan tien jaar samen en hebben twee jonge kinderen, dus zo’n beslissing maak je niet zomaar. Ik werk nu als zelfstandige, een stuk afwisselender en ik vind meer zingeving. Ook in het

moederschap probeer ik meer de joy te ervaren. In augustus vroeg mijn jongste of we de kerstboom al konden opzetten. Mijn eerste reactie was: jeetje, echt? Toch dacht ik vrij snel daarna: ja, waarom niet, leuk toch! Ik wil mijn kinderen leren dat alles mogelijk is. Ik zie het niet snel weer gebeuren dat ik onderprikkeld raak, omdat ik ontdekt heb wat ik echt leuk vind. Dat is dan ook mijn tip aan anderen: experimenteer net zolang tot je hebt gevonden wat bij je past.”

SPICE UP YOUR LIFE

een burn-out of een bore-out hebt. Alleen de bron van de stress verklaart of je over- of onderprikkeld bent.”

De oplossing lijkt zo simpel: ga gewoon iets anders doen, maar zo makkelijk is dat niet. “Mensen die hiermee te maken hebben, kunnen zichzelf niet goed motiveren om iets aan de situatie te veranderen. Dat komt omdat er een netwerk in je brein wordt geactiveerd waardoor je heel veel gaat piekeren. Over de toekomst, over het verleden, over anderen. Je wilt mensen niet teleurstellen. Je wordt slechter in plannen, organiseren en actie ondernemen, wat ervoor zorgt dat je lamlendig blijft.”

LEKKER EXPERIMENTEREN

Hoe je er dan uitkomt? Volgens Klaaysen is het zaak om eerst rust te nemen, hoe paradoxaal dat misschien ook klinkt. Bij een bore-out is, net als bij een burn-out, je zenuwstelsel namelijk van slag; je moet leren ontspannen. Op het moment dat je weer zin krijgt om iets te doen, kun je gaan experimenteren. Waar word je wel blij van? Wat geeft jou voldoening? Klaaysen: “Het

kan zijn dat je het beste een andere baan kunt zoeken of dat ondernemer worden beter bij je past. Maar je kunt ook in je huidige werk vaak wel dingen aanpassen. Job crafting noemen we dat. Bespreek met je werkgever hoe je je takenpakket zo kunt aanpassen dat jij je talenten het beste inzet en de organisatie er ook van profiteert.” Onderprikkeling is niet alleen iets wat je kunt voorkomen op de werkvloer. Ook in je privéleven kun je blijheid, voldoening en zingeving missen. “Vooral mensen met kinderen hebben natuurlijk veel regelmaat, routine en herhaling in hun leven. Het vraagt om creativiteit om dat afwisselend te houden”, zegt Klaaysen. “Ik heb dat zelf ook meegemaakt. Zat ik wéér in een speeltuintje met dezelfde kindjes uit de wijk, dezelfde ouders. Die ik overigens heel leuk vind, maar niet elke dag hoeft te zien. Toen verzon ik om op speurtocht te gaan naar andere speeltuinen of ik plande een uitje naar het bos. Als je onderprikkeld bent, hoeft je heus niet meteen je hele leven om te gooien, met kleine aanpassingen kom je soms al heel ver.” °

OVERKOMT MIJ NIET

Of misschien toch wel... Volgens coach en trainer Saskia Klaaysen kan iedereen een bore-out krijgen die niet op z'n plek zit. Zelf ziet ze in haar praktijk veel hoogbegaafde en hoogsensitieve mensen. In een notendop: hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk. Net zoals er introverte en extraverte mensen zijn, en open en gesloten mensen, zijn er hoogsensitieve mensen (HSP) en minder gevoelige mensen. De hersenen van mensen met HSP verwerken informatie op een diepgaandere manier. Hierdoor zijn ze sneller overprikkeld en hebben ze meer hersteltijd nodig. Dat lijkt op het eerste gezicht nogal tegenstrijdig, want kunnen deze mensen dan ook ónderprikkeld zijn? Zeker, meent Klaaysen. “Die noemen we hoogsensitieve high sensation seekers. Zij hebben een enorme behoefte aan afwisseling, vernieuwing en verandering.” Klaaysen deed onderzoek naar onderprikkeling onder meer dan 12.000 HSP'ers. “Voor mensen met HSP is het soms lastig balans houden, de ene keer zijn ze onder- en dan weer overprikkeld. Het is zaak het op tijd te herkennen en bij te sturen.”

'Ik wist ook niet wat ik wél wilde, ik zat compleet vast'

Lisanne (31) kreeg een paar jaar geleden een bore-out. Ze zat een paar maanden thuis en zocht hulp bij een loopbaancoach. “Op mijn werk bij een hypotheekverstrekker voelde ik me steeds eenzamer worden. Het leek of iedereen z'n werk leuk vond en wilde doorgroeien en ik stond stil. Ik deed alles op de automatische piloot. Ik bleef wel mijn best doen. Soms was ik juist veel te lang met iets bezig omdat ik maar naar mijn beeldscherm bleef staren zonder dat er iets uit mijn vingers

kwam. Maar het boeide me eigenlijk niet meer, de hele sector waarin ik werkte niet. Ineens had ik steeds vaker last van mijn darmen. Op een dag kreeg ik een paniekaanval. Daar zocht ik niet meteen iets achter, want het was vlak voor ik drie weken op vakantie ging, dus ik was vast gewoon moe. Op mijn eerste werkdag na de vakantie ging het mis. Toen mijn manager vroeg hoe het met me ging, barstte ik in tranen uit. Het overviel me volledig en ik kon niet meer stoppen met huilen. Ik heb eerlijk verteld dat ik vreselijk verveeld was, en zij heeft me toen ziek gemeld voor

onbepaalde tijd. Dat was een enorme opluchting, ik hoefde niet meer terug voorlopig. Natuurlijk had ik al eerder een nieuwe baan kunnen zoeken, maar ik durfde mijn vaste contract gewoon niet kwijt te raken. Bovendien wist ik ook niet wat ik dan wél wilde. Ik zat compleet vast. Na een paar maanden was ik eigenlijk weer fit genoeg om te werken, maar alles in mij schreeuwde dat ik niet terug wilde. Een loopbaancoach heeft me daarom geholpen met inzicht te krijgen in mijn interesses – dat zou ik iedereen aanraden. Ik organiseer nu evenementen. Ook heb ik af en toe sprekersklussen over

mijn bore-out. Het bijzondere is: mijn lichamelijke klachten zijn als sneeuw voor de zon verdwenen. Als ik terugkijk, zie ik dat ik keuzes met mijn hoofd maakte in plaats van met mijn hart. Als kind was ik heel creatief, ik wilde in musicals spelen, maar rationeel dacht ik: laat ik maar een financiële studie doen, want ik ben goed met cijfers en dan verdien ik tenminste genoeg. Er waren natuurlijk wel signalen dat ik niet blij was, maar die stopte ik weg. Tegen anderen wil ik zeggen: luister naar dat gevoel. En zoek hulp als je niet weet wat je wél wilt doen, dat heeft mij heel goed geholpen.”



7 TIPS TEGEN ONDERPRIKKELING

1 Experimenteer

Pas als je nieuwe dingen probeert, kom je erachter waar je wel blij van wordt. Wat geeft jou voldoening, uitdaging, blijheid of zingeving?

2 Blijf jezelf ontwikkelen

Nieuwe dingen leren is goed voor de hersenen en het geluksgevoel. Slim dus als je niet lekker in je vel zit of wanneer je merkt dat je vervuild bent in je werk. Het maakt niet uit wát je

leert, zolang je er zelf maar in geïnteresseerd bent. Of je nu gaat voor persoonlijke groei of met een spiegel-reflexcamera wilt leren fotograferen – je krijgt er weer nieuwe energie van.

3 Doe iets leuks met collega's

Als mensen zich minder met elkaar verbonden voelen, kunnen ze gedemotiveerd raken. Dat betekent heus niet dat je de hele dag moet vergaderen. Doe liever samen een

teamcoachingsoefening of brainstorm. Of, nog leuker: plan een uitje dat niet per se werkgerelateerd is.

4 Kom uit je comfortzone

Als je in mineur bent, heb je waarschijnlijk de neiging om jezelf een beetje te verstoppert. Logisch, maar niet per se helpend. Maak juist wél dat punt in de vergadering, ook al vind je het eng. Of ga eindelijk dat rapport of plan uitwerken dat je al maanden voor je

uitschuift, omdat je niet goed weet hoe je het eigenlijk moet aanpakken.

5 Zoek hulp

Misschien weet je wel dat je niet blij wordt van je werk, maar niet wat je dan wél wil. Zoek dan hulp bij een loopbaancoach of arbeidspsycholoog.

6 Boetseer je baan

Dat er dingen anders moeten, betekent niet meteen dat je ontslag moet nemen. Je kunt ook

gaan job craften, waarbij je aan je takenpakket gaat sleutelen. Deze methode werd begin deze eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse organisatiepsychologen Jane Dutton en Amy Wrzesniewski van Yale University.

7 Blijf er niet te lang mee rondlopen

Als je langer dan een jaar onderprikkeld bent, loop je het risico op een bore-out. Schaam je niet en trek op tijd aan de bel.

SANTÉ sup

Welk abonnement kies jij?

Meest gekozen

20x SANTÉ



50%
korting

- ✓ Santé 2 jaar lang automatisch thuisbezorgd (20 edities)
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019

van ~~€ 14,98~~
voor **€ 7,50**
per kwartaal

10x SANTÉ



40%
korting

- ✓ Santé 1 jaar lang automatisch thuisbezorgd (10 edities)
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019

van ~~€ 14,98~~
voor **€ 9,-**
per kwartaal

erkorting!

Met Santé zit je lekker in je vel. Kies het abonnement dat bij jou past en lees de komende maanden extra voordelig alles over gezondheid, relaties, sport, voeding en de nieuwste beautytrends. Een abonnement is sowieso goedkoper dan losse edities in de winkel.

10x SANTÉ DIGITAAL



**58%
korting**

- ✓ 1 jaar lang het digitale magazine (10x)
- ✓ Elke week de gratis digitale nieuwsbrief
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019

van ~~€ 14,98~~
voor **€ 6,25**
per kwartaal

**Ga naar
Sante.nl/
abonnementen**

Nog sneller?
Scan deze code met
de camera van je telefoon



*Na de
actieperiode
maandelijks
opzegbaar*

Deze aanbiedingen zijn geldig t/m 29 februari 2024. Na de actieperiode wordt het abonnement met een jaar verlengd tegen het dan geldende standaardtarief – de betaling blijft per kwartaal – en kun je eenvoudig per maand opzeggen. Het is bij betaling per kwartaal alleen mogelijk om per automatische incasso te betalen. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten, afhankelijk van land en gewicht.

Tantra is toch seks?

8x
WAT JE
NOG NIET
WEET OVER
TANTRA

Nee, tantra is niet alleen seks. Het is zoveel meer dan dat. Verdiep je in deze acht punten en wie weet kom je erachter dat deze Indiase spirituele en filosofische stroming ook wel iets voor jou is.

TEKST CRISSY MULDER



Slechts
5 van de 112
oefeningen
gaan over
seks

❶ Tantra gaat niet alleen over seks

Hoewel velen het alleen daarvan kennen, gaat tantra dus niet alleen over seks. Bij tantra wordt op een bewuste, liefdevolle manier (seksuele) energie opgewekt. Je leert te genieten van elk moment en ontdekt jezelf en eventueel je partner op een dieper niveau. In de *Vijñāna Bhairava Tantra*, een oud tantrisch geschrift, staan 112 oefeningen. Daarbij leer je te vertragen en met aandacht al je zintuigen te gebruiken. Slechts vijf van die oefeningen gaan over seks. Dus ja, seks is een onderdeel van tantra, maar niet de essentie. Het gaat over bewustzijn creëren en verbinding voelen. En het richt zich op persoonlijke groei, door bijvoorbeeld meditatie, yoga, dans en energiewerk.

❷ Tantra komt uit het oude India

De oorsprong van tantra ligt in het oude India, waar het zo'n vijfduizend jaar geleden ontstond als een spirituele en filosofische stroming. Het wordt vaak gelinkt aan het hindoeïsme en boeddhisme en maakt deel uit van de yogatraditie. Maar of je nu aan hindoeïstische tantra, boeddhistische tantra of neotantra – de bij ons in het westen bekende variant – doet, er is altijd één gemeenschappelijk doel: spirituele groei en zelfrealisatie.

❸ Tantra kan ook prima in je eentje

Tantracursussen zijn vaak voor koppels. Toch is het niet per se nodig met iemand anders tantra te beoefenen. In deze filosofie is verbinding het belangrijkste, allereerst met jezelf. In de witte tantra draait het zelfs volledig om het individu. Een tantra-oefening die je prima in je eentje kunt doen, is de 'inner smile', een meditatieve body-scan. Met deze oefening pak jij een mini-me-time-momentje tijdens je dag, om in plaats van te fronsen te lachen naar jezelf. Bij deze oefening scan je alle stukjes van jouw lichaam en beeld je je in dat je ernaar kijkt met een liefdevolle glimlach. Zo stuur je als het ware een glimlach naar elk deel van je lichaam. Deze meditatie komt van taoïstische grootmeester Mantak Chia en kun je op elk moment van de dag doen.

In deze filosofie
is **verbinding**
het belangrijkste,
in de eerste plaats
met jezelf

❹ Tantra is er in vele vormen

Tantra kent van oorsprong drie verschillende vormen: de witte, rode en zwarte variant.

Witte tantra wordt gezien als de meest spirituele vorm en is gericht op meditatie en verlichting. Beoefen je witte tantra? Dan bewandel je een spiritueel pad, waarbij je werkt met ademhaling, mantra's en vele andere meditatie-technieken die uiteindelijk moeten leiden tot de zogenaamde 'verlichting'. Daardoor kun je

volgens de tantraleer het dagelijks leven bewuster en met meer plezier beleven, in plaats van op de automatische piloot.

Rode tantra kenmerkt zich door passie en sensualiteit in de breedste zin van het woord. Daar waar de witte tantra zich met name op het individu richt en zich onthoudt van seksuele rituelen, richt de rode tantra zich vooral op koppels en thema's als voelen, doorvoelen, seksuele en sensuele passie. In deze vorm ga je aan de slag met lichaamswerk,

aanrakingen en rituelen. In het westen zien we vaak een combinatie van witte en rode tantra. Die noemen we roze tantra. Tot slot is er de **zwarte tantra**, een minder liefdevolle en meer 'kinky' variant. Deze tantra gaat over het ontdekken van je duistere kanten. Dat vertaalt zich in de praktijk bijvoorbeeld in sm of bondage. Niet iets voor iedereen, maar interessant voor mensen die op zoek zijn naar hun schaduwkanten of meer willen leren over vertrouwen en overgave.



DE KRACHT VAN JE HART

⑤ Tantra is een vorm van meditatie

Tantrameditaties brengen je geest tot rust. Ze ruimen gedachten op die je niet meer helpen en maken plaats voor positieve en liefdevolle gedachten. Daarnaast trainen deze meditaties je om aandachtig te zijn en de kracht van je hart te gebruiken. Hierdoor verwacht je minder en geniet je makkelijker van het moment. Er zijn tantrameditaties die je prima in je eentje kunt doen, zoals de 'inner smile' en er zijn tantrameditaties die je als koppel kunt doen om de emotionele band tussen jou en je partner sterker te maken. Elkaar diep en lang in de ogen kijken is zo'n simpele meditatieoefening. Hierbij kom je tegenover elkaar zitten en kijk je elkaar vijf minuten lang in de ogen zonder te praten. Je mag elkaar aanraken of vasthouden, maar dat hoeft niet. In het begin voelt het misschien onnatuurlijk, maar naarmate de tijd verstrijkt, sluit je je beetje bij beetje af voor de buitenwereld en wordt de verbinding tussen jou en je partner sterker. Gewoon eens proberen!

Je kunt
tantrisch eten,
lopen, fietsen
en werken als je
wilt. **Allemaal**
met kleren
aan

Er is altijd
één gemeen-
schappelijk doel:
spirituele groei
en zelfrealisatie

⑥ Tantra brengt hoofd, hart en lichaam met elkaar in balans

Wie tantra beoefent, is voortdurend bezig met het in balans brengen van lichaam en geest. Je mediteert en keert vaker bewust naar binnen, waardoor je meer innerlijke rust kunt ervaren. Daarbij ben je bij tantraoefeningen vaak bezig met je ademhaling. Dat zorgt voor ontspanning, waardoor je minder snel stress ervaart. Je komt sneller uit je hoofd, in je lichaam. En je wordt je bewuster van je zintuigen, je ademhaling en van waar het in je lichaam blokkeert en waar het stroomt. Precies die verbinding tussen hoofd, hart en lichaam helpt jou niet alleen minder gestrest, maar ook authentieker en sterker te zijn. Mooi meegenomen: tijdens tantraoefeningen zouden gelukshormonen worden aangemaakt die gevoelens van angst en depressie tegengaan.

⑦ Tantra hoeft niet bloot

In tantra staan al je zintuigen centraal. Dus niet alleen voelen, maar juist ook ruiken, proeven, horen en zien zijn volgens tantra-beoefenaars even intiem als aanrakingen. In de tantra richt jij je op al die zintuigen voor meer bewustzijn. Dat helpt je contact te maken met jezelf en de wereld om je heen. Je kunt dus tantrisch eten, lopen, fietsen en werken als je wilt. Allemaal met kleren aan en zonder dat iemand anders het doorheeft.

⑧ Tantra heeft een positieve invloed op je liefdesleven

Tantra belooft je liefdesleven beter te maken. In de westerse wereld draait seks vaak om vaker, sneller en harder, met het orgasme als doel. We zitten te veel in ons hoofd: heeft hij of zij het wel naar zijn zin? Is er een orgasme? Doen we het wel goed genoeg? Omdat we zo in ons hoofd zitten, blokkeren we veel opwinding. Leef je meer in het moment, dan kun je meer genieten van seks, leert de tantra ons. Tantraseks draait om diepe emotionele verbinding, spiritualiteit en bewustwording. Via tantra-oefeningen komen jij en je partner op een dieper bewustzijnsniveau met elkaar in verbinding en kunnen jullie op elk moment met aandacht bij elkaar aanwezig zijn.



Jolien Spoelstra (43) werkt als psycholoog, seksuoloog en relatietherapeut in Haarlem. In Santé schrijft ze over alle bijzondere ontmoetingen die ze dagelijks heeft in haar praktijk: ontmoetingen op het snijvlak van relatie en seks.

Klaarkomen op jouw manier

Op een herfstige vrijdagochtend zie ik Feline en Masha, twee jonge meiden uit Amsterdam. Een beetje luidruchtig en met een koffiebeker in hun hand lopen ze mijn praktijk binnen. Pas wanneer ze lekker zijn gesetteld op m'n bank, komen ze beiden een beetje tot rust.

“Eigenlijk gebruik ik al vanaf het begin een vibrator en vind ik het heel moeilijk om op een andere manier klaar te komen”, begint Feline.

“Kijk, ik gebruik ook heus weleens een speeltje en vind dat dus echt geen probleem, maar het is wel jammer als het alleen nog maar op die manier kan”, reageert Masha.

“Wat voor speeltje heb je dan?” vraag ik aan Feline. “Ik heb er een paar, maar mijn G-spot vibrator is mijn favo, die gebruik ik het meest”, vertelt ze. “Wat maakt het dat je dat speeltje het liefst gebruikt?” vraag ik door. “Uhm, nou ja, ik vind het gewoon heel lekker als mijn G-spot gestimuleerd wordt, dat geeft toch het allerbeste orgasme, of niet dan?” Feline trekt haar schouders iets omhoog en kijkt naar haar vriendin. Ze lijkt bevestiging te zoeken. “Ik heb daar eerlijk gezegd nog nooit echt iets bijzonders gevoeld”, zegt Masha weifelend. Waarna ze allebei hun blik naar mij wenden.

“Nou, weet je,” begin ik, “de G-spot bestaat helemaal niet.” Feline trekt verbaasd een van haar wenkbrauwen op, terwijl ze luistert. “Maar veel vrouwen vinden het fijn om daar vanbinnen gestimuleerd te worden omdat er dan op de achterkant van

de clitoris gedrukt wordt. In de media wordt vaak onderscheid gemaakt tussen een clitoraal en een G-spot-orgasme, maar in beide gevallen wordt dus de clitoris gestimuleerd.”

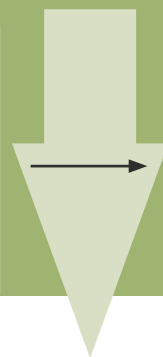
“Oh my god”, zegt Feline. “Dat wist ik écht niet... Maar waarom kan ik dan alleen op die manier klaarkomen?” wil ze weten. “Dat heeft waarschijnlijk met gewenning te maken”, leg ik uit. “Als je vaak op een bepaalde manier klaarkomt, word je daar steeds beter in en wordt dat zeg maar jouw manier. Het kan dan soms lastiger worden

‘Als je vaak op een bepaalde manier klaarkomt, word je daar steeds beter in’

om op een andere manier klaar te komen. Maar wanneer je wat meer met andere manieren oefent, krijg je dat natuurlijk ook steeds beter in de vingers.”

Masha lacht zacht, waarop Feline haar een beetje verstoord aankijkt. “Niet dat dat moet hoor, op meerdere manieren klaarkomen”, vul ik nog aan. “Want als het voor jou zo goed is, hoef je niks te veranderen.” “Dat snap ik”, zegt Feline. Ze kijkt Masha aan. “Maar voor de seks met jou is dat misschien wel leuker?”

WIN



Elk nummer geeft Santé prijzen weg. Kans maken? Ga snel naar **SANTE.NL** en vul het winformulier in. Veel geluk!

SUCCESSLANNER (KLEUR APPELBLAUWZEEGROEN)

10x
T.W.V.
€ 39,95



Blijven to-dolijstjes door je hoofd spoken als je 's avonds eindelijk op de bank ploft? En baal je ervan dat je weer niet hebt gedaan wat je eigenlijk had willen doen? Met de SuccesPlanner is dat verleden tijd. Jouw dromen worden concrete doelen met een haalbaar stappenplan en een tijdsindeling die bij jou past. De planner helpt je om hoofd- en bijzaken te onderscheiden en moedigt je aan om alle kleine en grote successen te vieren.

Succesplanner.com

SLOFFEN VAN GLERUPS

3x
T.W.V.
€ 100



Koude voeten? Niet met deze duurzame viltten sluffen van Glerups. Ze zijn van wol van Deense Gotland-schape en Nieuw-Zeelandse Merino-schape. De sluffen zijn sterk, maar niet stug. Zitten soepel, maar niet te los. En ze zorgen ervoor dat je voeten snel warm zijn, maar niet gaan transpireren. Draag ze met blote voeten voor het maximale effect.

Binorm.nl/glerups



STEAMONE KLEDINGSTOMER (STILYS)

2x
T.W.V.
€ 299,99



Geen zin om die stapel kleding te strijken? De SteamOne kledingstomer haalt in een handomdraai alle kreukels uit je outfit. Maar je kunt de stomer ook gebruiken voor andere stoffen in huis. Trek het tafellaken ermee glad of geef je gordijnen een opfrisbeurt. Met de Stilys is het zo gepept!

Bit.ly/3GBJPU9

MOOD GARDEN PLANTFULNESS-PAKKET

1x
T.W.V.
€ 450



Wist je dat planten een positief effect hebben op je mentale gezondheid? In dit pakket van Mood Garden zit alles wat je nodig hebt om helemaal tot jezelf te komen: een Aerial Yoga doek (met ophangstelsysteem) in de kleur pastel olive green om lekker thuis in te hangen als een hangplant en luchtzuiverende planten om de power of plantfulness te ervaren.

Mooiwatplantendoen.nl

JE KUNT MEEDOEN TOT EN MET 16 FEBRUARI 2024.

body / care

»» De perfecte work-out VOLGENS DE WETENSCHAP

Topfit door slechts 10 minuten intensief te trainen? Dat kan volgens onderzoeker en sportarts Mirwais Mehrab van het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Hij ontwikkelde een wetenschappelijk verantwoorde work-out die bestaat uit 1 set van 4 oefeningen die je zo vaak mogelijk herhaalt binnen 10 minuten.

1) 6 PUSH-UPS Mag ook op je knieën.

2) 8 DUMBBELL SNATCHES Til met één hand een dumbbell vanaf de grond tot recht boven je hoofd en leg hem weer terug. Wissel telkens van arm.

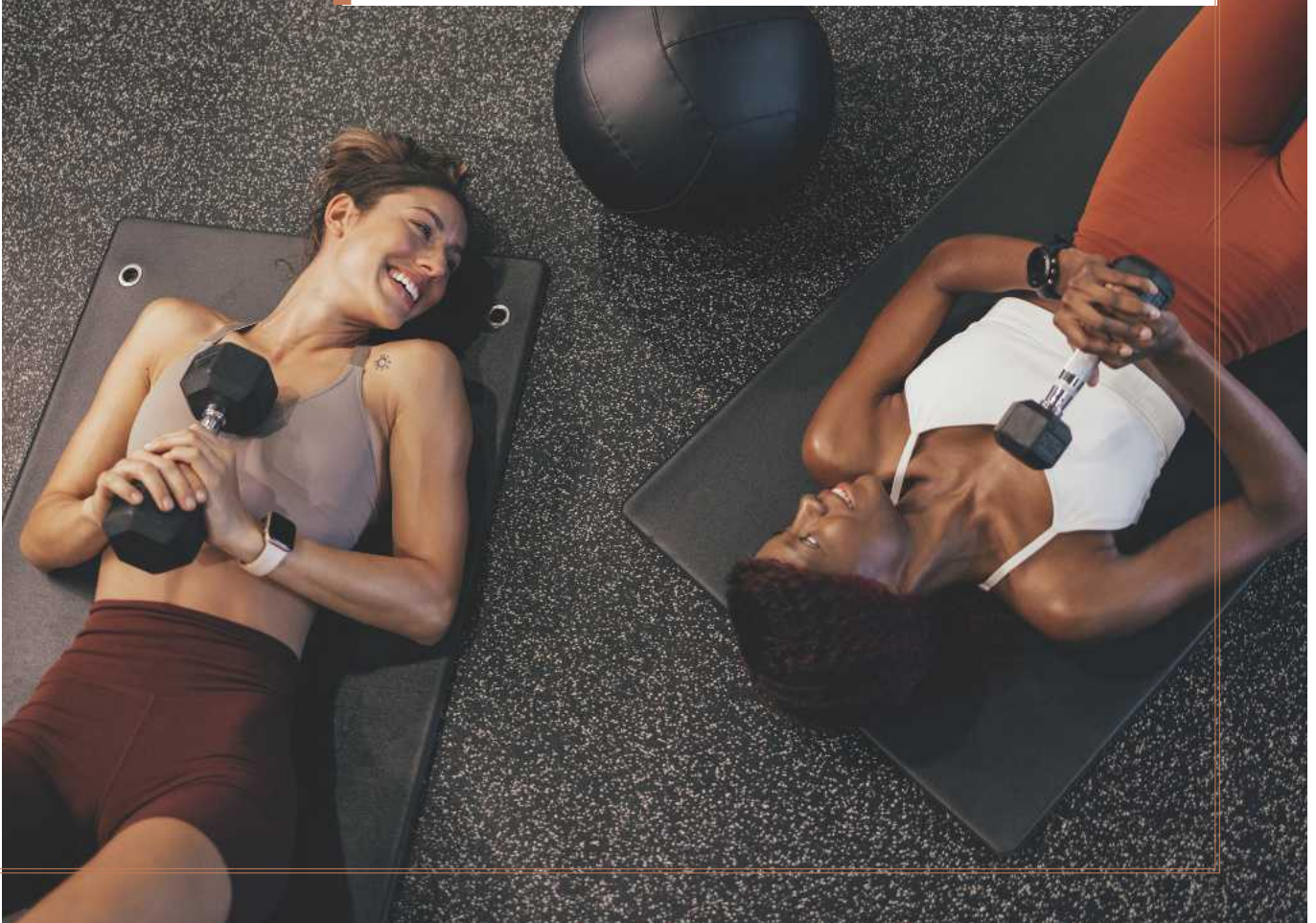
3) 8 GOBLET SQUATS Houd de dumbbell rechtop vast voor je borst, terwijl je in een squat naar beneden en weer omhoog gaat.

4) 200 METER RENNEN OF BURPEES

Sta rechtop en spring naar beneden in een push-up en spring weer omhoog.

Bekijk de video met instructies op:
[Youtu.be/RVZGO_0ly_c](https://youtu.be/RVZGO_0ly_c)

Bron: Universiteit van Nederland



& Fresh clean



Een mooie, gezonde huid begint bij het schoonhouden ervan. Dagelijks je gezicht reinigen met fijne producten en af en toe een extraatje, laten je huid stralen. Santé maakt je wegwijs in alle cleansers en geeft tips & tricks.

TEKST CARLIJN BIESEMAAT

BEGIN BIJ DE BASIS

Een milde reiniging is de basis van elk stappenplan. Een goed gereinigde huid voorkomt bacterievorming, gaat verstopte poriën en dus onzuiverheden tegen en zorgt ervoor dat werkzame stoffen uit serums en crèmes beter intrekken en hun werk kunnen doen. Hoe je huid eruitziet, wordt voor een groot deel bepaald door of en hoe je die reinigt. Sla je het cleansen regelmatig over? Dan zal je huid sneller dof en onrustig ogen.

Te hard & te grof

Wie te hard en te grof boent, doet de huid geen plezier. Te agressief reinigen verstoort de barrièrefunctie, waardoor bacteriën juist sneller kunnen binnendringen. Ook zorgen ontvettende cleansers voor een tegenreactie: ze gaan méér vetten produceren. Door die overactieve talgproductie ontstaan er dus juist sneller onzuiverheden. Het beste is om de huid mild te reinigen met een product dat bij je huidtype past.

OLIE, CRÈME OF SCHUIM?

Je huidtype is het uitgangspunt voor het soort cleanser dat je op je badkamerplankje zet. Heb je een droge, gevoelige huid? Dan is een reinigingsmelk, -balsem of -olie fijn. Een vette, onzuivere huid kun je reinigen met een schuimende reiniger of een lotion. Maar het is ook een kwestie van voorkeur. Een vette huid kun je prima schoonmaken met een olie als je dat prettig vindt. Reinig dan wel na met een tonic of micellair water, om ophoping van vetten te voorkomen. Verf je je wimpers of wenkbrauwen? Pas dan op met reinigingsolie. Olie laat de verf sneller vervagen.

Milde aanpak

Voor ieder huidtype geldt dat een milde reiniger het beste is. Dat wil zeggen: een cleanser zonder parfum, geurstoffen en agressieve alcoholsoorten als alcohol denat. Milde stoffen die je wel graag in je reiniger ziet, zijn onder meer sheaboter, glycerine, jojoba- en amandelolie. Ook de manier waarop je je huid reinigt en verzorgt, is van belang. Ga niet boenen of hard scrubben. En dep je huid zachtjes droog na het reinigen, in plaats van te wrijven.

3 tips voor een frisse huid

- Blijf gedurende de dag zo veel mogelijk van je gezicht af. Zo voorkom je dat zich bacteriën over je huid verspreiden.
- Verwissel je kussensloop minimaal eens per week. Je kussen is een broedplaats voor bacteriën.
- Dep je huid na elke reinigingsbeurt droog met een schone handdoek.



vette huid? Dan is elke dag exfoliëren met een reiniger waaraan zuren (BHA, AHA) zijn toegevoegd (Hanskin Pore Cleansing Oil BHA, € 33 (1)) prima. Je reiniging afsluiten met een aparte exfoliant kan ook (Paula's Choice 2% BHA Liquid Exfoliant, € 39 (2)).

GA VOOR EEN MASKER

Een zuiverend masker kan z'n werk doen wanneer de huid is ontdaan van dode huidcellen. Je huid tot diep in de poriën reinigen doe je dus na het exfoliëren, en dan het liefst met een kleimasker (Clay and Glow Pink Clay Mask, € 39,95 (3)). Een zuiverend kleimasker neemt vetten op en zorgt voor een nog stralendere, schone huid. Eén tot twee keer per week een masker is voldoende.

Check de pH

De ideale pH-waarde van de huid ligt tussen de 4,5 en 5,5. Bij deze ietwat zure waarde is je huid goed beschermd tegen bacteriën en andere indringers. Onder invloed van

TWEESTAPSREINIGING

Wil je er zeker van zijn dat je huid schoner dan schoon is, dan kun je reinigen met twee verschillende producten. Goede combinaties zijn een reinigingsbalsem gevolgd door een gelcleanser. Of reinigingsmelk en -tonic. De eerste stap verwijdert make-up, vuil en fijnstof, waarna de tweede reiniger de laatste restjes vuil weghaalt, de pH-waarde herstelt en de huid voorbereidt op een serum en crème. Draag je geen make-up? Dan is één reiniger voldoende.

Exfoliëren

Om dode huidcellen te verwijderen, kun je je huid exfoliëren. Deze zachte vorm van scrubben weekt dode huidcellen los en geeft je een zachte, gladde huid. Waar scrubben met een korrel de huid kan beschadigen, werken zuren en enzymen in een exfoliant juist heel mild. Bij een gevoelige tot normale huid kun je een exfoliant één tot drie keer per week aan je huidverzorgingsroutine toevoegen. Heb je een onzuivere,

**EEN GOED GEREINIGDE HUID
ZORGT ERVOOR DAT WERKZAME
STOFFEN UIT SERUMS EN
CRÈMES BETER INTREKKEN**



Ook zonder make-up

Het reinigen skippen omdat je geen make-up draagt? Niet zo'n goed idee. Ook wanneer je overdag geen foundation, poeder of blush draagt, is het verstandig je huid elke avond op te frissen. Door uitlaatgassen, fijnstof en bacteriën wordt je huid gedurende dag ongemerkt behoorlijk vies. Elke dag reinigen verwijdert die viezigheid en voorkomt dat je poriën verstopt raken.

agressieve reinigers kan de pH-waarde stijgen. Hierdoor is hij ontvankelijker voor bacteriën, maar kan-ie ook sneller uitdrogen. 'PH-neutraal' betekent dat de reiniger de natuurlijke pH-waarde van je huid niet doet stijgen. Neutraliseren of naar beneden halen doe je met een product met een lage waarde, zoals Highdroxy Porify BHA Solution (€ 28,90, via Sknz.nl (4)). Deze lotion heeft een pH-waarde van 4,8.

IS VET NIET SCHOON?

Het is een fabeltje dat een vette, onzuivere huid per definitie een niet goed gereinigde huid is. Je kunt ook een vet huidtype hebben terwijl je elke dag je huid grondig schoonmaakt. Of je een vette of droge huid

TE AGRESSIEF REINIGEN VERSTOORT DE BARRIÈREFUNCTIE VAN DE HUID

hebt, is grotendeels genetisch bepaald. Extra hard reinigen gaat je niet van je vette huid afhelpen. Sterker nog: hoe krachtiger je ontvet, hoe vetter de huid wordt. Heb je snel last van een vette T-zone? Een matterende crème laat de huid minder snel glimmen (Louis Widmer Picture Perfect Day Mattifying Moisturiser, € 19,10 (5)).

Niet skippen

Het kan weinig kwaad om een keer met make-up op tussen de lakens te duiken, maar het structureel aan de kant schuiven van je cleanser doet je huid geen goed. Een huid die niet of onvoldoende wordt gereinigd, ziet er al snel dof en droog uit. Fijnstof, bacteriën en vuil kunnen huidschade veroorzaken, waardoor je huid sneller verouderd. De hydraterende, verzorgende ingrediënten in dag- en nachtcrème doen bovendien hun werk minder goed op een ongereinigde huid, omdat ze zich geen weg door een laagje vuil en dode huidcellen kunnen banen.

RISE AND SHINE

Terwijl je slaapt, maakt je huid meer talg aan, waardoor je 's ochtends wakker kunt worden met een vettig laagje op je huid. Ook bacteriën van je kussensloop nestelen zich 's nachts op je gezicht. De dag fris beginnen doe je dus door 's ochtends – jawel – te reinigen. Een gelcleanser of micellair water verwijdert een teveel aan talg en bacteriën en bereidt je huid voor op je dagcrème.



6. Schuimende reiniger met aminozuren *Advanced Night Repair Cleansing Gelée* € 45 Estée Lauder 7. Ook voor waterproof make-up *Cleansing Balm* € 27 Collistar 8. Reinigt en verfrist *Micellar Water* € 15 Loveli 9. Verfijnt de huidtextuur *Get Clean* € 26 Wishful 10. Verwijdert dode huidcellen *Exfoliating Powder* € 23 Embryolis 11. Verwijdert dode huidcellen dankzij salicylzuur *Pore Cleanse Gel Intense* € 34,10 Medik 12. Met biologische argan- en jojobaolie *Reinigingsolie* € 29 Jungluck 13. Met hyaluronzuur voor een gehydrateerde huid *Renewing Cleansing Cream* € 56,50 Murad 14. Balsemachtige cleanser voor ogen en gezicht *La Crème Cleanser* € 43 Comme Ça Skincare 15. Gebruik als reiniger en als zuiverend masker *Rice Pure Clay Mask To Foam Cleanser* € 21 Thank You Farmer 16. 100% natuurlijk *Skin Food Voedende Reinigingsgel* € 11,99 Weleda

4x abonnee voordeel



1.
SANTÉ
ELKE EDITIE
THUISBEZORGD
EN JE BETAALT
MINDER DAN
IN DE WINKEL

2.
GRATIS
TOEGANG TOT
ALLE DIGITALE
EDITIES
VANAF 2019

3.
EXCLUSIEVE
ACTIES,
AANBIEDINGEN
EN KORTINGEN

4.
ELK NUMMER
KANS OP EEN
CADEAUTJE

**CADEAU VOOR
3 ABONNEES:
O·P·I NAGELLAK
TREATMENT SET
T.W.V. € 80,-**

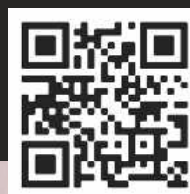


Elk nummer verrassen we 3 Santé-abonnees met een mooi cadeau. Deze keer ontvangen zij een O·P·I Nagellak Treatment Set. Daarmee geef je je nagels niet alleen een fashionable look en een geweldige glans, de lak blijft ook extra lang zitten. De Start-to-Finish kan gebruikt worden als Base- en/of Top Coat bij O·P·I-nagellak of enkel als versterking van de nagels.

Gefeliciteerd!

1. C. Hommel uit Oisterwijk
2. E. Sanders uit Helmond
3. S. Makhloufi uit Utrecht

**Ben je nog geen abonnee? Meld je aan op [Sante.nl/abonneren](https://sante.nl/abonneren)
en profiteer direct van alle leuke acties en extra's.
Supersnel bestellen? Scan gemakkelijk met de camera van je telefoon!**





Smeren met de grote

Voor je weerstand en gezondheid is vitamine C onmisbaar, maar wist je dat ook je huid ervan opknappt? Smeren met deze beautyvitamine verfijnt, verstevigt en verheldert je huid.

TEKST CARLIJN BIESEMAAT

Vitamine C – of ascorbinezuur – is het krachtigste antioxidant dat je in huidverzorgingsproducten tegenkomt. En het is meteen de meest onderzochte vitamine, want online wemelt het van de wetenschappelijke studies die zijn gedaan naar het effect van deze variant op de huid. Samenvatting van die onderzoeken? In de juiste concentratie kan vitamine C huidveroudering tegengaan, de huidtextuur verfijnen, pigmentatieproblemen verhelpen, ondersteunen bij acne en beschermen tegen uv-straling. Indrukwekkend!

Mag het een procentje meer?

In een concentratie tot 4 procent doet vitamine C weinig voor je huid. Je profiteert pas van alle voordelen als je smeert met een percentage van 4 tot 25 procent ascorbinezuur, waarbij 4 tot 10 procent je huidtextuur kan verfijnen, hydrateert, lijntjes tegengaat en beschermt tegen huidschade door uv-straling. Van 10 tot 25 procent werkt vitamine C sterk huidverbeterend. Een hoge dosering kan bijvoorbeeld pigmentvlekken verhelpen en acne sneller doen

verdwijnen. Hoe hoger, hoe beter, zou je denken, maar dat is niet helemaal waar. Een te hoge concentratie kan de huid behoorlijk irriteren, vooral wanneer je een heel droge of gevoelige huid hebt. Bouw het gebruik van een hoge dosering vitamine C altijd op. Begin met drie dagen per week. Treedt er geen irritatie op? Dan kun je het antioxidant elke dag gebruiken, liefst 's ochtends. Zo heeft je huid profijt van de bescherming tegen uv-straling.

Instabiel goedje

Het grootste nadeel van vitamine C is dat het antioxidant extreem instabiel is. Bij blootstelling aan licht en lucht gaat het goedje oxideren en kleurt je crème of serum bruin. Hoe vaker het potje of flesje opengaat, hoe minder werkzaam het product wordt. En dat gaat sneller dan je misschien denkt. Een experiment van Jetske Ultee (2020) liet zien dat een geopende pot vitamine C-crème met pure ascorbinezuur al na een week bruinig van kleur werd. Om die reden kunnen vitamine C-producten in een pot onmogelijk doen wat





**EEN HOGE DOSERING KAN
PIGMENTVLEKKEN VERHELPEN
EN ACNE SNELLER DOEN
VERDWIJNEN**



- 1 98% ingrediënten van natuurlijke oorsprong *Eye Serum Vitamin C* € 19 *The Body Shop*
- 2 Neutraliseert vrije radicalen terwijl je slaapt *Essential-C Overnight Barrier Repair Cream* € 79 *Murad*
- 3 Hydrateert intensief *Vitamin C Hyaluronic Acid Serum* € 24,85 *Remescar*
- 4 10% vitamine C egaliseert de huid *Fresh Pressed™ Daily Booster* € 82 *Clinique*
- 5 Met hyaluronzuur voor extra hydratatie *SkinActive Vitamine C Brightening Serum* € 24,49 *Garnier*
- 6 Verheldert de oogopslag *Vitamin C Eye Cream* € 10,99 *Q+A*
- 7 20% pure vitamine C in elke capsule *Noctuelle Capsules Rénovatrices Jeunesse* € 97 *Sothys*
- 8 10% stabiele ethyl ascorbic acid *Vitamin C Serum* € 56,95 *Alpha-H*
- 9 Verbeterd een oneffen huid 25% *Vitamin C + Glutathione Clinical Serum* € 69 *Paula's Choice*
- 10 Lost op in water, toner of lotion *Vitamin C Powder* € 14 *Mixsoon*
- 11 Krachtige combinatie van vitamine C en E *Revitalift Clinical Vitamin C Serum* € 39,99 *L'Oréal Paris*



ETIKETTEN LEZEN

Op veel etiketten van vitamine C-serums staat het aanwezige percentage vitamine C vermeld. Is dat niet het geval? Dan is het lastig te achterhalen hoeveel vitamine C er exact in het product zit. Let er dan op dat vitamine C boven aan de ingrediëntenlijst staat. Hoe verder het ingrediënt bovenaan staat, hoe meer er van in het serum zit. Bungelt vitamine C ergens onder aan de lijst, dan kun je het product beter links laten liggen.

ze beloven. Een serum of crème in een pompflacon blijft het langst goed, maar ook vitamine C-capsules voor eenmalig gebruik voorkomen dat er lucht bij het product komt. Maak je serum of crème in elk geval binnen drie maanden op – maar liever nog wat sneller.

Een mond vol

De instabiliteit van ascorbinezuur is voor veel merken reden om uit te wijken naar stabielere varianten van vitamine C. Deze zogenoemde vitamine C-derivaten oxideren niet zo snel en irriteren de huid minder. Stabiele vormen zijn onder meer ascorbyl methylsilanol pectinate, ascorbyl tetraisoalmitate, ascorbyl palmitate, tetrahexyldecyl ascorbate en sodium ascorbyl phosphate. Een nadeel van deze vitamine C-afgeleiden is dat ze de huid minder goed binnendringen en vooral

goed werken in combinatie met andere antioxidanten en vitaminen, zoals vitamine E.

Better together?

De werking van vitamine C wordt versterkt wanneer je het combineert met vitamine E, en andersom. Samen zorgen vitamine C en E voor een sterk antioxidant effect, waardoor je beter beschermd bent tegen uv-straling. Ook kan dit gouden duo pigmentvlekken verminderen. Een lastige combinatie is die van vitamine C en retinol. Vooral voor de gevoelige huid kan een mix van deze krachtpatsers te heftig zijn. Het kán wel, maar gebruik vitamine C dan 's ochtends en bewaar retinol voor de avond. Of wissel het gebruik om de dag af.

Op je menu

Ook van binnenuit heeft dit wonder-micronutriënt effect op je huid. De vitamine C en andere antioxidanten in onder meer blauwe bessen, paprika, tomaten, kersen, broccoli en citrusvruchten beschermen de huid tegen DNA-schade, werken ontstekingsremmend, geven een gezonde teint en stimuleren de aanmaak van collageen, wat de huid steviger maakt. Voor een gezonde, mooie huid smeer én eet je dus voldoende vitamine C.

**VOOR EEN GEZONDE,
MOOIE HUID SMEER ÉN EET JE DUS
VOLDOENDE VITAMINE C**

Meer *Vriendin*

Vriendin WINTER

**MÉT
ROMANTISCH
LEESVERHAAL**

van Mireille
Versteeg

**'Die winter ging
het roer om...'**

8 vrouwen vertellen

13x LEKKER PUZZELN

Van sudoku tot
woordkronkelaar

Wok it!

Currypasta, bakkeljauw
en meer toprecepten

**Bikkelen in de
buitenlucht**

ZIJ WERKEN OOK BIJ -10

Even (of wat langer!) ertussenuit

• 13 **wonderschone winterwandelingen** met warme chocolade
uitjes voor het hele gezin • De fijnste **wellnesshuisjes** door

HÉ MUTS!
45 warmhouders
voor
kouskleuren

*Winters
genieten*

NU IN DE WINKEL
OF TE BESTELLEN VIA
**VRIENDIN.NL/
SPECIAL**

Vriendin-abonnees
betalen extra lage
verzendkosten bij bestelling
via de webshop

A woman with dark hair in a ponytail is performing a handstand on a wooden bench in a locker room. She is wearing a black sports bra and blue leggings. Her legs are extended straight up towards the ceiling. The background consists of rows of light blue lockers and a grey carpeted floor. The lighting is bright and even.

Upside down

Het is een trend:
inversion moves.
Oftewel, een work-out
op z'n kop. Het kan
wonderen doen
voor je lichaam.

TEKST ESMIR VAN WERING

BETERE BLOEDCIRCULATIE

Melanie Aldewereld, oprichter van Yogaswing Nederland: "De bloedsomloop is essentieel. Als je op je hoofd staat, krijgen je bloedstroom, lymfe- en zenuwstelsel én je hart een natuurlijke oppepper."

Oefening:

CORE BUSINESS

Kom op handen en knieën op de grond met je billen richting de muur, je handen zijn ongeveer een meter van de muur af. Zet je voeten tegen de muur en loop omhoog totdat je heupen in een hoek van 90 graden staan.



2

STERKER IMMUUNSYSTEEM

Doordat je speelt met de zwaartekracht, kan je lymfatisch systeem effectiever werken. De omgekeerde positie laat lymfevocht makkelijker door je lichaam stromen. Dit helpt je immuunsysteem gifstoffen op te nemen, zodat de lymfeklieren deze stoffen kunnen verwijderen.

Oefening:

STRIKE A POSE

Kom in schouderstandpositie. Breng je benen over je hoofd met je voeten naar de grond. Leg je armen op de grond.



NO STRESS

Door extra bloedtoevoer naar je hersenen maakt je lichaam minder cortisol (stresshormoon) aan. Gezondheidsvoordeel op de lange termijn: minder risico op depressie en angsten.

Oefening:

SCHOUDERSTAND

Kom op je rug liggen met gestrekte benen omhoog. Kom met je onderrug van de grond en ondersteun 'm goed met je handen. Check: alleen je hoofd, schouderbladen en bovenarmen liggen nu nog op de grond.



4

FIJN VOOR JE RUG

Als je ondersteboven hangt, zoals in een yogaswing (doek aan het plafond), ontspannen de spieren in je rug. "De druk in je ruggenwervels neemt af. Een paar minuten ondersteboven hangen of staan, heeft hetzelfde ontspannings-effect als een goede nacht slapen", zegt Melanie Aldewereld van Yogaswing Nederland.

Oefening:

EENBENIGE HANDSTAND

Kom op handen en voeten naar de grond (of vanuit kopstand). Strek één been zover mogelijk naar boven uit. Kijk tussen je benen door en houd deze positie vast. Wissel met het andere been.



5

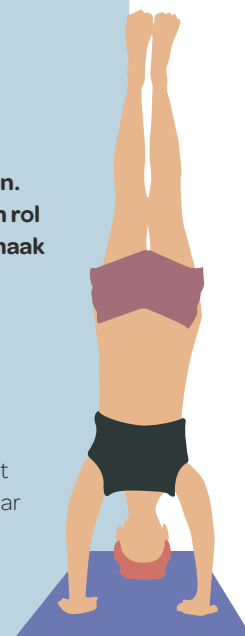
OERSTERK BOVENLICHAAM

Met inversions train je je uithoudingsvermogen, balans en spierkracht in je bovenrug, schouders, polsen en armen. Bewegingen waarbij zwaartekracht een rol speelt, triggeren ook nog eens de aanmaak van calcium, voor sterkere botten.

Oefening:

HANDSTAND

Kom in handstandpositie tegen de muur, handen op schouderbreedte. Kijk naar de grond voor wat meer evenwicht. Begin met 3 sets van 5 à 10 seconden en bouw op naar 3 tot 5 minuten.



We ♥ books

Heerlijk genieten, of dat nu met of zonder koolhydraten is, met of zonder alcohol. Als je maar doorademt en af en toe stilstaat bij wat er echt belangrijk is in het leven. Santé tipt vijf boeken.



Koolhydraatarm genieten

In dit kookboek vind je de beste zoete (en een paar hartige) recepten zonder koolhydraten. Yvonne Lemmers laat zien hoe je van zoet kunt blijven genieten en tegelijkertijd koolhydraatarm blijft eten. Haar bewezen Grip Op Koolhydraten-methode helpt je af van klachten als overgewicht en weinig energie. Met als bonus een aantal gloednieuwe GOK-proof recepten. *Grip op koolhydraten – zoet zonder suiker*, Yvonne Lemmers € 22,99 (Kosmos Uitgevers)

De zin van het leven

Dit is een inspirerende en ontroerende roman over het vinden van jezelf en het geloof in de liefde. In een tempel vol katten leert een man waar het om draait in het leven. Fan van Charlie Mackesy, Haemin Sunim en Hiro Arikawa? Gek op mindfulness, zingeving, liefde, yoga en katten? Lezen, dit boek. *De monnik die van katten hield*, Corrado De Biasi € 22,99 (Ambo|Anthos)

Adem in, adem uit

Wat je eet, hoeveel je traint en hoe jong je bent, is lang niet zo belangrijk als dat wat we allemaal, elke dag, onbewust doen: ademen. Volgens auteur James Nestor is niets essentiëler voor onze gezondheid en ons welzijn dan in- en uitademen, zo'n 25.000 keer per dag. *Het nieuwe ademen* is de wereldwijde bestseller over wat je ademhaling kan doen voor je gezondheid en welzijn. *Het nieuwe ademen*, James Nestor € 19,99 (HarperCollins)

Aan de slag

Het is zo logisch: om je goed te voelen, ziekte te voorkomen en klachten te verminderen, is het belangrijk om gezond te leven. Waarom is het dan zo lastig om goede voornemens vol te houden? En waarom verval je vaak al snel weer in je oude patroon? Door planmatig met je gezondheid aan de slag te gaan, kom je elke dag een stapje dichterbij een blijvende gezonde leefstijl. Dus waar wacht je nog op? *Plan je fit*, Stefan van Rooijen € 22,99 (De Vrije Uitgevers)

Wie ben je zonder alcohol?

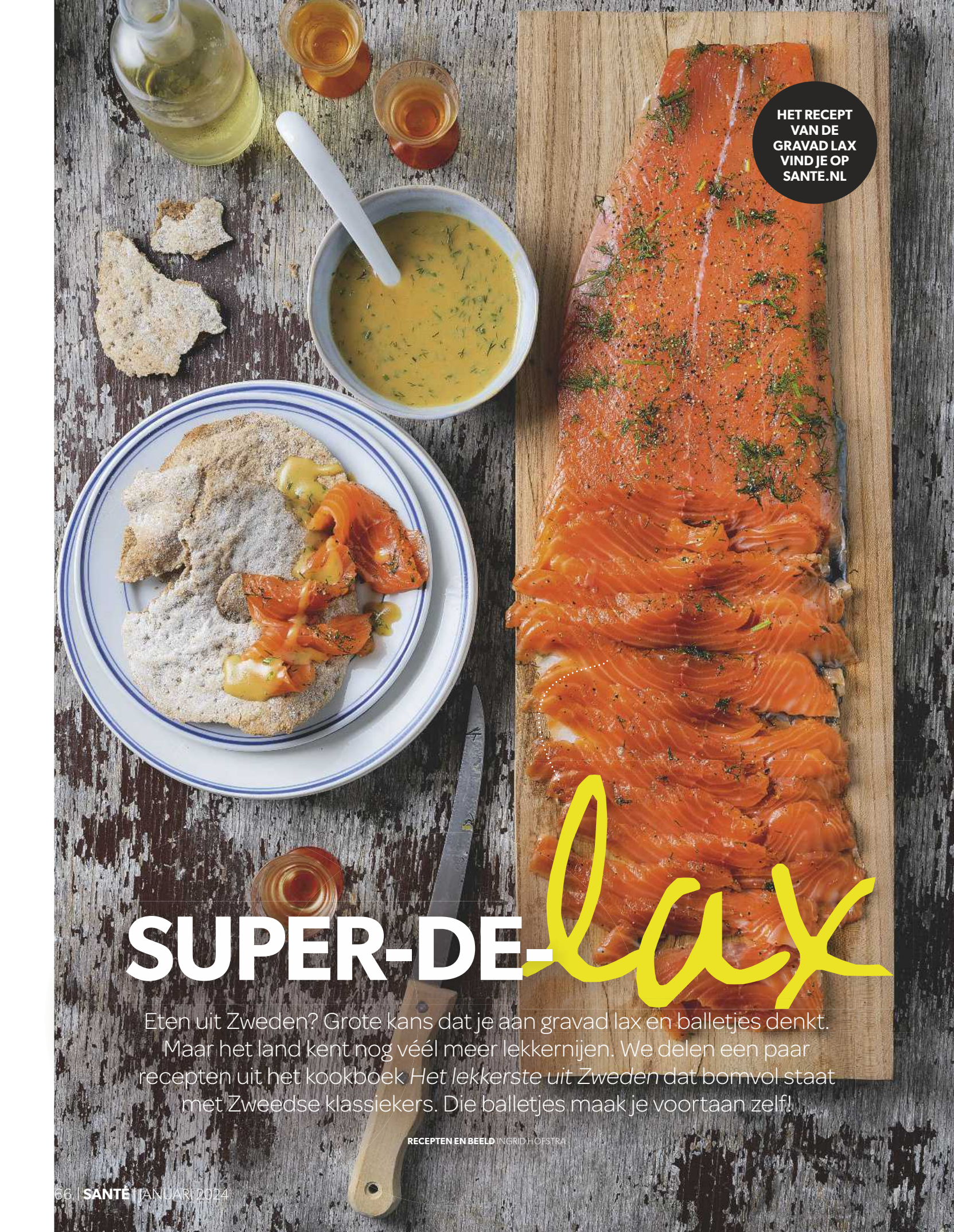
Wijnliefhebber Cynthia Schultz, bekend van haar blog Cynthia.nl, besluit van de ene op de andere dag volledig te stoppen met het drinken van alcohol. In dit boek deelt ze haar ervaringen. Het blijkt een zoektocht te zijn naar zichzelf, naar ontspanning, wat alcohol haar geeft, en wie ze is zonder dat glas wijn. Ze ontdekt dat alcohol meer invloed op haar leven had dan ze dacht. *Alcoholvrij*, Cynthia Schultz € 24,99 (Kosmos Uitgevers)

→ **SHOP JE BOEKEN OP BRUNA.NL**
Kom langs in de winkel of bestel online

food/travel

Op je menu: knolselderij

Knolselderij is een typische wintergroente die van augustus tot maart beschikbaar is en bomvol vitamine C zit: de vitamine die onmisbaar is voor een goede weerstand. De knol is heel veelzijdig en je kunt hem dan ook in allerlei recepten toevoegen als extra groente. Voeg 'm bijvoorbeeld toe aan je risotto met paddenstoelen of je oven-schotel met bloemkool. Knolselderij is tevens de basis voor soepen en sauzen, samen met wortel, ui en prei. Door zijn textuur en milde smaak is het ook een goede vervanger van aardappel. Dat verklaart waarom de knol zo vaak voorkomt in koolhydraatarme recepten. Maak bijvoorbeeld een stampot van knolselderij of bak knolselderijfrietjes – lekker met een pittige mayonaise. Kortom: een groente die je eigenlijk heel het najaar in de groentela zou moeten hebben liggen.



HET RECEPT
VAN DE
GRAVAD LAX
VIND JE OP
SANTE.NL

SUPER-DE-

lax

Eten uit Zweden? Grote kans dat je aan gravad lax en balletjes denkt. Maar het land kent nog véél meer lekkernijen. We delen een paar recepten uit het kookboek *Het lekkerste uit Zweden* dat bomvol staat met Zweedse klassiekers. Die balletjes maak je voortaan zelf!

RECEPTEN EN BEELD INGRID HOFSTRA



KÖTTBULLAR MED POTATISMOS (Zweedse gehaktballetjes met aardappelpuree)

Voor 4 personen

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 1½ uur

INGREDIËNTEN 1 ui • paar sneetjes (oud) brood • 1 ei • 500 g gemengd gehakt • 1 tl piment • 1 tl sterke zoete mosterd • boter, om in te bakken • veenbessenjam • ingelegde komkommer (zie recept Sante.nl). **VOOR DE AARDAPPELPUREE** 500 g kruimige aardappelen • 120 ml melk • 100 ml Parmezaanse kaas • ½ el boter. **VOOR DE JUS** 2 el boter • 1 el bloem • 300 ml room • 1 blokje rundvleesbouillon • 1 tl sojasaus • 1 takje rozemarijn

BEREIDING Snipper de ui en fruit in wat olijfolie. Zet opzij om af te koelen. Begin aan de aardappelpuree: schil de aardappelen en kook ze in ruim water gaar. • Snijd de korsten van het brood. Doe het brood in de keukenmachine en maal in 20-30 seconden tot zachte kruimels. Weeg 50 gram af en schep in een kom. Voeg het ei en de ui toe en meng. • Kneed het gehakt soepel in een andere kom en voeg het ei-broodmengsel toe. Doe de piment en mosterd en wat zout en peper erbij. Kneed opnieuw kort. Rol balletjes ter grootte van een walnoot, leg ze op een plank of bord en zet 30 minuten in de koelkast. • Aardappelen gaar? Giet af en stamp ze fijn. Voeg de melk, Parmezaanse kaas en boter toe. Roer goed door. Breng op smaak met zout en peper. • Doe een klont boter in een hete koekenpan en bak de balletjes in 10 minuten per batch gaar. • Klaar de boter in een steelpannetje en roer de bloem erdoor. Giet al roerende de room erbij. Voeg het bouillonblokje en de sojasaus toe en blijf roeren. Leg het takje rozemarijn in de pan. Laat 5 minuten sudderen en breng op smaak met een snufje zwarte peper. • Serveer de gehaktballetjes samen met de aardappelpuree, jus, veenbessenjam en ingelegde komkommer.

VÄSTERBOTTENSOSTPAJ (Zweedse kaastaart)

Voor 6-8 personen

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 1½ uur

INGREDIËNTEN 180 g bloem • 125 g koude boter • 1 ei. **VOOR DE VULLING** 3 eieren • 250 ml room (27% vet) • 100 ml melk • 250 g geraspte kaas (Västerbottensost of Parmezaanse kaas). **VOOR DE GARNERING** zure room • löjlröm (viseitjes) • fijngehakte bieslook. **EXTRA NODIG** mixer • taartvorm ø 25 cm met losse bodem

BEREIDING Meng met een mixer de bloem en boter. Voeg het ei toe en mix tot het samenkomt. • Rol het deeg uit tussen 2 vellen bakpapier. Drapeer het deeg in de taartvorm. Snijd het overhangende deeg weg met een mes. Zet in de koelkast en laat 30 minuten rusten. • Verhit de oven voor op 200°C boven- en onderwarmte. Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg en bak 10-15 minuten in de oven. • Maak de vulling door de eieren, room en melk in een kom te mengen. Maak het jezelf makkelijk door geraspte kaas te kopen. Meng de kaas erdoor en breng op smaak met zout en peper. Giet de vulling in de taartvorm en bak 30-40 minuten in het midden van de oven, of totdat de vulling een goudbruine kleur heeft. Serveer met zure room, löjlröm en bieslook.

KNÄCKEBRÖD (Crackers)

Voor 12 stuks

© **BEREIDINGSTIJD** 1 uur en 40 minuten

INGREDIËNTEN 7 g instant gist • 250 ml lauw water • 1 tl karwijzaad, gekneusd • 192 g roggebloem + extra voor het uitrollen • 1 el boter, op kamertemperatuur • ½ tl zout. **EXTRA NODIG** elektrische mixer

BEREIDING Doe de gist, het water, karwijzaad, de roggebloem, boter en het zout in de kom van de mixer en meng 10 minuten op lage snelheid tot een stevig, licht plakkerig deeg ontstaat. • Dek af met een theedoek en laat 30-45 minuten rusten. • Verhit de oven voor op 220°C boven- en onderwarmte. Bekleed drie bakplaten met bakpapier en verdeel het deeg in 12 gelijke (afgewogen) bolletjes. • Bestrooi je werkblad met roggebloem en rol de bolletjes uit tot platte cirkels van circa ø 15 cm. Gebruik een vork om het patroon te creëren. Hevel de cirkels over naar de bakplaten en snijd in het midden een rondje uit. • Bak het knäckebröd 10 minuten in de oven en laat ze afkoelen. Zet de oven nog eens aan op 120°C boven- en onderwarmte. Het knäckebröd mag nu best een beetje over elkaar heen liggen. Bak nu nog 30 minuten, zodat ze echt knapperig worden.

MEER DAN
bolletjes

SMAKLIG mättid

KÅLSALLAD (Koolsla)

Voor 4 personen

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 2 uur

INGREDIËNTEN 275 g gesneden witte kool en wortel • 145 g rode kool • 1 rode ui • 100 ml wittewijnazijn • 2 el poedersuiker. **VOOR DE DRESSING** 3 el mayonaise • 3 el karnemelk • 1 el poedersuiker • 1 tl dijonmosterd • 1 tl mierikswortel, geraspt

BEREIDING Snijd de rode kool in kleine reepjes en doe in een grote kom, samen met de witte kool en wortel. • Meng in een kleinere kom 100 ml water, azijn, de poedersuiker en een snuf zout. Giet bij de kool en wortel, roer goed en laat 1½ uur staan. Schud af en toe alles door elkaar. Zo worden de rauwe groenten iets zachter. • Laat de groenten in een zeef uitlekken. Druk er met een lepel op zodat alle vocht eruitloopt. Doe de groenten terug in de kom. • Mix de ingrediënten voor de dressing en giet over de kool en wortel. Roer goed. Het mag een beetje zuur smaken, maar moet niet overheersen. Mis je juist het zuurtje, dan kun je nog een klein beetje azijn toevoegen.



Van haring, eier- en rodebietensalade tot kaneelbroodjes en haverkoekjes. Van koolgratin tot aardbeientaart en basisrecepten voor jam, tuinkruidensaus en knackebröd: in dit boek vind je Zweedse culinaire toppers die je niet wilt missen. *Het lekkerste uit Zweden – 60 must eat gerechten*, Ingrid Hofstra € 29,99 (Fontaine Uitgevers)

DAMMSUGARE (Zweedse mergpijpjes)

Voor 8-10 stuks

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 30 minuten

INGREDIËNTEN 90 g boter, op kamertemperatuur • 70 g poedersuiker + extra voor het uitrollen • 1 tl vanille-extract • 3 el cacao • 220 g restjes cake • ½ tl amandelaroma (arraksarom) • 200 g groene marsepein • 100 g donkere smeltchocolade

BEREIDING Klop de boter samen met de poedersuiker, het vanille-extract en de cacao tot een gladde mix. Verkruiemel de restjes cake en voeg toe, samen met het amandelaroma (optioneel). Meng goed door. • Verdeel de massa in tweeën en rol uit tot ronde staven van circa $\varnothing$ 2 cm. Leg in de koelkast of kort in de vriezer, zodat het straks makkelijker is om ze in de marsepein te rollen. • Bestrooi een bakmat of werkbank met poedersuiker en leg de marsepein neer. Bestrooi ook de marsepein met poedersuiker en begin met uitrollen tot je een vlak hebt dat minimaal zo breed is als je chocoladestaven en circa 3 mm dik is. • Leg een staaf op de marsepein, rol de marsepein over de staaf heen en snijd af. Knijp ze voorzichtig dicht. Snijd de rollen in stukjes van 5 cm. • Smelt de chocolade au bain-marie en dip de dammsugare aan beide kanten kort in de chocolade. Leg ze op een schaal en zet in de koelkast zodat de chocolade hard wordt.



Verborgen **PARELS**

4 CITYTRIPS IN NEDERLAND

Een weekendje weg in eigen land... dan beland je al snel in een bekende stad met z'n vertrouwde hoogtepunten. Femke den Hertog wilde in haar boek juist andere mooie Nederlandse steden in het zonnetje zetten. Voor Santé licht ze er vier uit.

TEKST EN BEELD FEMKE DEN HERTOOG

ARNHEM

Modewalhalla in het groen

Dwalen door het Spijkerviertel, winkelen in de 7 straatjes, languit liggen in het Sonsbeekpark en relaxen op het stadsstrand aan de Rijn. Arnhem is verrassend veelzijdig en fantastisch voor een weekendje weg. Eet high-end plantaardig bij De Chique Zaak, drink een koffie bij Ann, bezoek het Arnhems museum en sluit af met een drankje in The Church.

TYPISCH ARNHEM

1 Bomboca

Dit is nou typisch een tentje waar je als je langsloopt direct op het terras wilt ploffen en heerlijk tussen buurtgenoten zit. Een supercharmant pandje op de hoek met een fijn terras voor de deur. *Cosy*, maar vanwege de best drukke straat toch lekker stads. Judith en haar Portugese partner João serveren hier allerlei bekende en minder bekende hapjes uit João's vaderland. Voor bij de koffie of de borrel en voor ontbijt of lunch. [@bombocakoffiebar](#)

2 De Eusebiuskerk

Niet te missen, de toren van de Eusebiuskerk torent overal bovenuit. Deze gotische kerk kent een rijke geschiedenis, is al tig keer hersteld en verbouwd en is zowel van binnen als van buiten een indrukwekkend bouwwerk. Ga met de lift omhoog met een audiotour en stap zeker ook even op de zesde verdieping uit om, als je durft, op een van de twee glazen balkons (van 2500 kilo per stuk!) van het uitzicht te genieten. Bij helder weer zie je de Veluwe, Nijmegen, het Duitse dorpje Elten en zelfs de kerktoren van Doesburg liggen, fenomenaal! [Eusebius.nl](#)

3 The Church

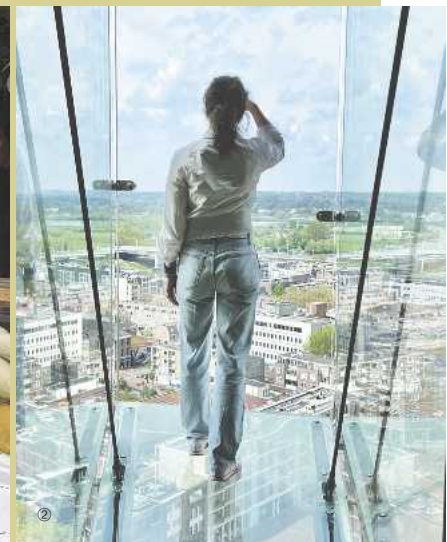
Ooit willen slapen in een kerk? Bij The Church, een monumentale kerk uit 1879, kan dat, en hoe! Vlak bij het Modekwartier kun je fantastisch lunchen, loungen, dineren en overnachten; een complete beleving. De kerk is waanzinnig verbouwd en heeft veertien kamers waarvan er een aantal 'zweven' in de ruimte en uitzicht hebben

op het gelijknamige restaurant eronder. Heerlijk voor een complete avond en nacht, maar ook fijn om even te ontsnappen aan de reuring van de stad en, al nippend aan een cocktail, 360 graden om je heen te kijken en te genieten van deze bijzondere atmosfeer. [The-church.nl](#)

First Eet

Tof plekje voor een koffie, iets lekkers of een lunch. Zowel binnen als op het terras. Op zaterdag is het een fijne hotspot om te combineren met een bezoek aan de markt waar een paar goeie biologische kramen staan. [First-eet.nl](#)

Arnhem is verrassend veelzijdig



© THE CHURCH

© FIRST EET TARTELETTE

DELFT

Grachtenstadje van Vermeer

Delft is dé stad van Delfts Blauw, Vermeer en Willem van Oranje, maar ook een stad waar je heerlijk kunt lunchen, winkelen, koffiedrinken en cultuur snuiven. Ontbijt aan een van de grachtjes, drink koffie in een verborgen stadstuin, ontmoet de wereld bij Hanno, bewonder de streetart, beklim de Nieuwe Kerk en koop iets moois bij Steen Papier Schaar. En ben je nog niet moe? Dineer dan bij Lakila, drink een cocktail bij het Arsenaal of neem de tram naar Scheveningen en hap een visje bij Simonis in de haven.

1 Street Art Route

Al dwalend door het oude centrum van Delft kom je naast de historische panden, mooie pleintjes en fotogenieke grachten ook prachtige kunstwerken op muren van steegjes en panden tegen. Wil je meer te weten komen over deze kunstwerken en er een aantal bewonderen? Loop de Street Art Route en lees de achtergrondverhalen van deze kunstwerken. Leuk om te zien, maar ook heel leuk voor een foto! [Delft.com/nl/routes/street-art-route](https://delft.com/nl/routes/street-art-route)

2 Huszár

Huszár zit in een oude staalfabriek op loopafstand van het oude centrum. Dit is een plek waar je de hele dag kunt blijven hangen. Binnen heeft het verschillende ruimtes, lekker industrieel met hergebruikte meubels, en buiten kun je op een boot op het water zitten en al deinend over de Kolk – een verbreding van de Delftse Schie – uitkijken. Sowieso een heel goeie plek voor een speciaalbiertje, maar ook als je een hapje wilt eten is het hier fijn. Er wordt eerlijk, zo veel mogelijk biologisch, fair trade en no-nonsense gekookt. [Huszar.nl](https://huszar.nl)



© WESTCORD-HET ARSENAAL-UITSIDE

Lekker aan een van de grachtjes zitten

3 Kek Delft

Het is niet heel moeilijk om in Delft aan een leuk straatje te zitten, maar een plek aan de gracht is natuurlijk extra leuk. Bij het populaire Kek Delft kun je heerlijk koffiedrinken, een versgemaakte smoothie van de smoothiebar bestellen, een gezond ontbijtje pakken en ook nog eens heel fijn zitten. Bij mooi weer worden de ramen opengeschoven en kun je erachter of ervoor op je stoel in de ochtendzon zitten, allebei leuk. De keuze is hier enorm, van een dahl, en vegan pita kebab tot een chai latte en een babyccino voor de kids. Daarnaast vind je binnen allemaal verleidelijke hebbedingetjes voor als je een cadeautje zoekt. De bediening is supervriendelijk en de sfeer relaxed. Een kekke plek dus. [Kekdelft.nl](https://kekdelft.nl)

4 Hotel Arsenaal

Hotel Arsenaal heeft als voormalig Oost-Indisch pakhuis nogal een verleden. Het rijksmonument werd vanaf 1601 tijdens de VOC-periode niet alleen gebruikt als wapenopslag, maar ook specerijen, katoen, koffie, thee en Chinees porselein werden hier opgeslagen. Na de oorlog diende het als een gevangenis voor 'foute Nederlanders', daarna werd het een militair museum en tegenwoordig is het een fantastische plek om te slapen, te eten én te borrelen. Het is in een modern jasje gegoten, maar het verleden is nog overal zichtbaar. Alle 63 hotelkamers zijn luxe en stijlvol ingericht, maar alleen een hapje eten en een drankje doen kan natuurlijk ook. Voor een cocktail in de avond is dit ook een superplek. [Hotelarsenaal.nl](https://hotelarsenaal.nl)

ZWOLLE

Culinaire hoofdstad van het oosten

Met koffiebarretjes, boetiekjes, de mooiste boekenwinkel van het land en een enorm aanbod aan fijne restaurants is Zwolle een ideale bestemming voor een dagje of een weekendje weg. En wil je na een dagje stad even de natuur in, pak dan het pontje naar Hattem, wandel over de Veluwe of fiets langs de Vecht richting Dalfsen en Ommen.

1 De Sassenpoort

De middeleeuwse binnenpoort is rond 1409 gebouwd en als enige overgebleven uit de ommuring van de stad. Nadat het zijn functie als verdedigingswerk had verloren, heeft de poort nog als stads-gevangenis gediend. De poort is te bezichtigen en staat in de top 100 van

Nederlandse monumenten. Loop vooral ook even door de Sassenstraat, een mooi, sfeervol straatje met veel boetiekjes en restaurantjes. [Sassenpoortzwolle.nl](https://sassenpoortzwolle.nl)

2 Bennies in de Basis

Seb en Glenn, alias De Bennies, hebben na een pop-upervaring bij de IJsselcentrale en een zomer pita's bakken op het stadsstrand van Zwolle sinds 2023 een vaste plek bij Hostel De Basis. Met een verrassende en nagenoeg vegetarische kaart, denk aan geroosterde bloemkool, aubergine met mangochutney, wentelteefjes van zuur-desembrood en een pita hummus/shiitake, is dit echt een aanwinst voor Zwolle. Die pita's zijn homemade en worden gebakken in hun zelfgemaakte steenoven. Ook leuk voor een ontbijtje, koffie of een biertje op het terras. [Debasiszwolle.nl](https://debasiszwolle.nl)

3 L'église

Als je last van (restaurant)keuzestress hebt, kun je maar beter niet naar Zwolle gaan. Sinds de zomer van 2023 heeft de stad er weer een fantastisch restaurant bij. Aan het idyllische Bethlehemkerkplein vind je dit knusse restaurant van Niek en Kira, twee sympathieke dertigers met veel ervaring in het vak en nu voor het eerst hun eigen restaurant. Hier kies je voor een vier- of vijfgangenmenu en laat je je de hele avond verrassen. Spontaan binnenlopen en borrelen (met een oester, een schaalpje krokante cassave of dun gesneden pata negra) aan de bar of op het bankje voor de pui kan ook. [Restaurantleglise.nl](https://restaurantleglise.nl)

4 By Mölle Hattem store & café

De natuurlijke collectie van By Mölle was al te koop en via het atelier in Dalfsen te bestellen, maar sinds afgelopen zomer is al dit moois ook te bewonderen in de nieuwe winkel in het Hattemse centrum. Gordijnen, kussens, linnen beddengoed, maar ook woonaccessoires en meubels. Alles wordt duurzaam en circulair geproduceerd en is van een tijdloze schoonheid. Ook een fijne plek om een kop koffie van Moto te drinken in het café op de begane grond. bymolle.com



MIDDELBURG

Poortjes en steegjes vlak bij de kust

Vanaf Groningen is het wel een stukje rijden, maar eenmaal hier ben je echt even weg. Slenter door de oude steegjes onder de poortjes door langs de historische panden. Bezoek de fijne boetiekjes, een koffiebar, een bijzonder restaurant of ga naar de mooiste stranden om de hoek. Klinkt als vakantie en dat is het ook! Middelburg is sympathiek, charmant en heeft veel te bieden. Boek minimaal een weekend, ontdek de stad en je wilt niet meer weg.

TYPISCH MIDDELBURG

1 Stegentocht

Lopend door Middelburg kom je door allerlei mooie straatjes en steegjes die ook allemaal een verhaal hebben. Boek een stegentocht bij Hans, dé stegenkenner van de stad, en beleef een vermakelijke tocht van ruim twee uur. Ontdek alle steegjes, bruggen en grachten en waan je een paar eeuwen terug in de tijd om vervolgens nog verliefder te worden op het Middelburg van nu. [Stegentochtmiddelburg.nl](https://stegentochtmiddelburg.nl)

2 The Green Room

Bij The Green Room is alles op de kaart honderd procent vegetarisch waarvan minimaal de helft plantaardig. Er wordt het liefst gekookt met lokale producten, veelal biologisch en waar het kan met het hele product. Wil je toch graag iets van vlees of vis? Dat kan. Je bestelt het er als supplement bij. Voor de smaak hoef je dat trouwens niet te doen, de gerechten zijn heel smaakvol, verrassend en zien er prachtig uit. Blijf je een paar nachtjes? Het bijbehorende City Hotel Wood heeft mooie kamers en een appartement in de binnenstad. [Cityhotelwood.zeayouzeeland.nl](https://cityhotelwood.zeayouzeeland.nl)

3 Logies aan de Dam

Blijf je een nachtje (of meer) slapen in Middelburg, dan is Logies aan de Dam een meer dan heerlijke plek om te verblijven. Rustig, pal naast het centrum, alles op loopafstand en gevestigd in een prachtig

historisch pand, dat een paar eeuwen geleden ontworpen is door de bekende architect Jacob van Campen. De kamers zijn ruimer dan ruim, heel sfeervol aangekleed, hebben hoge plafonds, grote ramen en uitzicht op de grote stadstuin of op de gracht aan de Dam. De bedden liggen goddelijk en hebben superzacht beddengoed. Het hotel wordt gerund door Tess en haar familie en zij zijn altijd in de buurt voor fijne tips. Ook leuk: in de lobby heeft Tess een klein boetiekje met hoeden, kaftans, sieraden, thee en woonaccessoires.

[Logiesaandedam.nl](https://logiesaandedam.nl)

4 Yerseke Oesterij

Met uitzicht op de oesterputten en de Oosterschelde, een Zeeuwse creuse in de hand en een koel glas witte wijn voor je

neus, waan je je een beetje in Bretagne. Bij de Oesterij kun je niet alleen heerlijk dagverse oesters, mosselen en kreeft proeven en eten, maar ook iets meer te weten komen over dit ruim honderd jaar oude familiebedrijf en zijn kwekerij-methodes. Ga lekker lunchen, wandel door het minimuseum of stap met een gids in het water om te bekijken hoe het kweken van oesters gaat. Er is ook een winkel waar je naast verse schaaldieren prachtig mosselbestek kunt kopen. [Oesterij.nl](https://oesterij.nl)



Hidden cities Nederland –
Onvergetelijke stedentrips,
weg van de drukte,
Femke den Hertog € 24,99
(Kosmos Uitgevers)



©THE GREEN ROOM

Je waant je in de Oesterij een beetje in Bretagne

lazyfitgirl



Anki Willemsen (35) is voedingsdeskundige, founder van de Lazyfitgirl Methode en auteur van de bestseller *De Eetswitch*. Jarenlang had ze overgewicht en eetbuien, ook heeft ze de zeldzame slaap-waakstoornis narcolepsie. Door haar voedingspatroon aan te passen, viel ze 25 kilo af en kreeg ze meer energie. Nu helpt ze andere vrouwen met hun mindset en eetswitchen naar voedzamere keuzes. Volg Anki op @lazyfitgirlmethode

Anki

Geef je lichaam een ENERGIEBOOST!

Misschien heb je het al gezien op mijn socials: ik ben hartstikke zwanger! Hoewel ik ontzettend dankbaar ben voor een derde kindje, was het zeker niet gemakkelijk. Mijn narcolepsie gaat helaas niet goed samen met zwanger zijn. Het was behoorlijk pittig de eerste weken: misselijkheid, extra slaperig zijn en een gebrek aan energie. Gelukkig heb ik altijd wat om op terug te vallen: mijn kennis rondom voeding. Door extra te letten op voedzame keuzes bleef ik (letterlijk) op de been! Inmiddels heb ik mijn energie weer terug. Ondertussen heb ik ook nog een nieuwe cursus gelanceerd: 'Expert in labels lezen', waarin ik (samen met diëtist Manon Schout) jou leer hoe je de beste keuzes kunt maken in de supermarkt. Want het zijn met name die verborgen suikers en vetten waar je zo intens moe van raakt, die je bloedsuikerspiegel uit balans brengen en moodswings veroorzaken. Voel jij je momenteel moe en futloos? Geef je lichaam dan een boost met energierijke voeding. Dus bij deze, mijn tips voor meer energie!

Meer groenten Alle groenten (varieer vooral!) zijn perfect om je energieke te voelen. Juist als je moe bent, schiet koken met verse groenten erbij in. Daarom is het goed te weten dat diepvriesgroenten net zo gezond zijn als de verse variant. Gooi die vriezer vol en voeg met gemak extra groenten toe aan je maaltijden. Spinazie is een fantastische bron van ijzer en

geeft je lijf energie. De verse versie doet het ook goed in een salade!

Bruine rijst Deze donkere rijst is rijk aan mangaan. Dat is een mineraal dat energie haalt uit eiwitten en koolhydraten. Het zorgt ervoor dat je energieniveau de hele dag hoog blijft.

An apple a day... keeps the doctor away. En er is meer: het geeft je ook bakken met energie. Omdat appels veel vezels hebben, verteren deze langzamer. Appels, aardbeien en bananen geven door hun vele vezels een langere boost dan andere fruitsoorten.

Bonen Bonen zitten zowel bomvol eiwitten als koolhydraten. Eet ze in soepen, salades en maaltijden. Je kunt in gerechten je vlees ook prima vervangen voor bonen.

Amandelen Deze krachtbommetjes bevatten eiwitten, mangaan, koper en B2. Amandelen zijn een heerlijke voedzame snack.

Veel onderweg? Gezonde, energierijke tussendoortjes zijn een maïswafel met avocado, een gekookt eitje, mandarijn met pure stukjes chocola, banaan met een lik 100% pindakaas, wortels met hummusdip, een volkoren wrap met cottage cheese en tomaat, kwark met granola, een handje noten en een kiwi.

Blijf goed voor jezelf zorgen en gun je lijf die voedzame keuzes. Des te sneller ben jij er weer!



Mag het een onsje meer zijn?

MEER GROENTE ETEN DOE JE ZO

Minimaal 250 gram groente per dag eten is de norm, maar soms is dat nog best een uitdaging. En dat terwijl je het liefst zelfs méér dan die 250 gram binnenkrijgt.

Bewaar groente daarom niet tot je avondmaaltijd, maar verwerk ze ook in je ontbijt, lunch en snacks.

TEKST MARA RUIJTER



Courgette

Deze veelzijdige groente bevat veel vezels, wat goed is voor je spijsvertering en darmen. Ook bevat courgette allerlei vitaminen (zoals A en C), mineralen (zoals kalium, dat een gunstige werking heeft op je bloeddruk) en antioxidanten (belangrijk voor je immuunsysteem).

ZO EET JE HET VAKER

Omdat courgette geen uitgesproken smaak heeft, kun je 'm in veel gerechten verwerken. Bijvoorbeeld in een omelet, homemade hummus en hartige baksels, zoals cake en muffins of een quiche (lekker met pesto en feta). Of bak 'm, gemengd met aardappelen, peper en geraspte kaas, tot een rösti. Koekjes maken kan ook: vervang de aardappel dan door eieren, bloem en lente-ui.

Courgettebrood

INGREDIËNTEN: 1 courgette, 200 g amandelmeel, 50 g lijnzaad, 2 tl bakpoeder, kruiden als tijm en oregano, 3 eieren, 200 g cottage cheese, 60 ml olijfolie en optioneel olijven, wat walnoten, feta en/of zongedroogde tomaten

Rasp de courgette en doe dit in een schone theedoek, die je zo strak mogelijk dichtdraait. Knijp er zo veel mogelijk vocht uit. • Meng het amandelmeel met lijnzaad, bakpoeder en kruiden. • Voeg hier de courgette aan toe en klop de eieren losjes op, waarna je die ook toevoegt aan het mengsel. • Voeg ten slotte de cottage cheese, olijfolie en eventueel olijven, walnoten, feta en/of zongedroogde tomaten toe. • Schep goed door en doe het beslag in een bakblik dat bekleed is met bakpapier. • Bak het brood ongeveer 1 uur in een voorverwarmde oven op 180°C. • Controleer of het brood klaar is door er een satéprikker in te prikken. Komt deze er droog uit, dan is je courgettebrood klaar. **Lekker bij een gevulde groentesoep of om tussendoor te eten met een likje roomboter.**



TOPPINGTIP

Maak er een gewoonte van om je boterham te beleggen met groentetoppings, zoals schijfjes komkommer, tomaat, reepjes paprika, plakjes radijs, een blaadje spinazie en/of wat rucola. Zo krijg je eenvoudig extra groente binnen.

Rode bieten

Met bijna 1 milligram ijzer per 100 gram is de rode biet een van de meest ijzerrijke groenten. Zeker op je menu zetten dus, want ijzertekort is een van de meest voorkomende tekorten in westerse landen. Met name vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, lopen meer risico op ijzertekort, net als vegetariërs. IJzer is belangrijk bij de vorming van rode bloedcellen, die zuurstof door je lichaam vervoeren. Het meest voorkomende gevolg van ijzertekort is dan ook bloedarmoede.

ZO EET JE HET VAKER

Van bieten kun je gemakkelijk broodspread of hummus maken door voorgedroogde rode bieten met Griekse yoghurt of geitenkaas, walnoten en peper in de keukenmachine te mixen tot een gladde spread. Of mix met kikkererwten, tahin, citroensap en knoflook voor homemade hummus. Bieten kun je ook verwerken in beslag voor wraps, cake, brood en muffins. Of maak er een quiche van met geitenkaas en walnoten.



Bietensmoothie (2 glazen)

INGREDIËNTEN: 1 citroen, 2 voorgedroogde rode bieten, 2 groene appels, 1 cm gember, 1 glas water en optioneel 1 banaan, 3 eetlepels havermout en 1 eetlepel lijnzaad

Pers de citroen uit en giet het sap in de blender. • Verwijder de schil van de rode bieten en doe ook in de blender, samen met de overige ingrediënten. • Mix tot er geen stukjes meer in zitten. **Wil je 'm vullender maken? Voeg dan de banaan, havermout en/of lijnzaad toe.**



**RODE BIET IS
EEN VAN DE MEEST
IJZERRIJKE GROENTEN**



HUN ORANJE KLEUR
DANKEN WORTELS
AAN BÈTACAROTEEN



Wortel

Wortels staan bekend om hun hoeveelheid bètacaroteen. Dat is een antioxidant en tevens de reden dat wortels hun oranje kleur hebben. Dit stofje is de voorloper ('precursor') van vitamine A. Dit houdt in dat bètacaroteen eenmaal in je lichaam wordt omgezet in vitamine A. Die vitamine is onder meer belangrijk voor een goede werking van je ogen, voor je weerstand en voor gezonde tanden.

ZO EET JE HET VAKER

Door de zoete smaak passen wortels goed in cake en muffins. Verwerk ze ook eens geraspt in je havermoutpap, met walnoten en kaneel, maak een wortelsapje met een beetje gember en sinaasappelsap of voeg geraspte wortel toe aan je homemade hummus.

Wortelwraps (4 stuks)

INGREDIËNTEN: 300 g miniwortels, 3 eieren, 225 ml water, 150 g havermout, kruiden naar smaak

Mix de wortels en eieren in een keukenmachine of blender tot een glad mengsel en voeg daar water, havermout en kruiden aan toe. • Voeg indien nodig wat extra water toe als het beslag nog niet schenkbaar is. • Bak in de koekenpan tot krokante wraps • Laat even afkoelen als je ze wilt kunnen oprollen.



Boerenkool

Boerenkool wordt in Amerika vaak een superfood genoemd. Deze typische wintergroente (de eerste bladeren worden vaak pas geoogst in november als de eerste nachtvorst erover is geweest) zit bomvol vitamine A, B2, B6, C, K, foliumzuur en calcium. Ook zitten er veel vezels in en is boerenkool rijk aan ijzer, antioxidanten en omega-3 vetzuren. Die laatste hebben een ontstekingsremmende werking.

ZO EET JE HET VAKER

Voeg 's ochtends toe aan je smoothie met banaan, amandelmelk en optioneel ananas, of maak er wafels mee: mix 150 g kikkererwtenmeel met 1 tl bakpoeder, 1 ui, een handje boerenkool, kruiden als kurkuma, komijnzaad en chilivlokken en 250 ml water en giet dit beslag in een ingesmeerd wafelijzer. Bak 5 minuten tot de wafels goudbruin zijn. Bij de lunch kun je boerenkool

verwerken in quiches of in een beslag voor hartige muffins.

Boerenkoolchips

(1 bakje)

INGREDIËNTEN: 300 g verse boerenkool, 1 el olijfolie, zeezout of sojasaus naar smaak en optioneel sesamzaadjes

Spoel en droog de boerenkool, verwijder de steeltjes en harde nerven en snijd in grove stukken. • Meng met olijfolie en zout/sojasaus en eventueel de sesamzaadjes. • Leg de bladeren op een bakplaat die bedekt is met bakpapier en bak 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C. • Laat even afkoelen voordat je het serveert.

BOERENKOOL ZIT
BOMVOL VITAMINE A,
B2, B6, C, K, FOLIUM-
ZUUR EN CALCIUM





Met
een
snufje
groente



BEELD/STOCKFOOD

Spinazie

Groene bladgroenten als spinazie zijn rijk aan allerlei antioxidanten, vitaminen en mineralen, en hebben dan ook talloze gezondheidsvoordelen. Uit Amerikaans onderzoek van de Rush University Medical Center in Chicago blijkt bijvoorbeeld dat elke dag groene bladgroente eten, zoals spinazie, helpt om dementie te voorkomen. Ook zou het de kans op diabetes type 2 verkleinen en je botten sterker maken.

ZO EET JE HET VAKER

Spinazie is een makkelijke groente die je in veel gerechten kunt verwerken. Voeg een handje verse spinazie toe aan een ontbijt-smoothie met banaan (door de toevoeging van fruit proef je de spinazie niet) of aan je tosti met kaas, of maak er een omelet mee door een handje spinazie te mixen met 1 of 2 eieren. Je kunt de blaadjes ook fijngesneden toevoegen aan beslag voor pannenkoeken of wraps: mix 100 g spinazie, 40 g bloem, 3 eieren en kruiden naar keuze tot een glad beslag en bak de wraps vervolgens in een koekenpan.

Spinaziecake

INGREDIËNTEN: 3 eieren, 160 g bloem, 4 tl bakpoeder, kookroom, zonnebloemolie, 600 g spinazie en optioneel zongedroogde tomaten en/of olijven

Mix de eieren met bloem, bakpoeder, room en zonnebloemolie tot een glad beslag en breng op smaak met peper. • Zet dit een halfuurtje in de koelkast en laat intussen de spinazie slinken in een pan. • Roer dit eventueel samen met de fijngesneden zongedroogde tomaten en olijven door het beslag en schenk in een ingevette cakevorm. • Bak de cake zo'n 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

Kijk op Sante.nl

voor alle dossiers, blogs en verhalen
vol tips voor een healthy lifestyle.

Elke dag verschijnen er
nieuwe artikelen online.

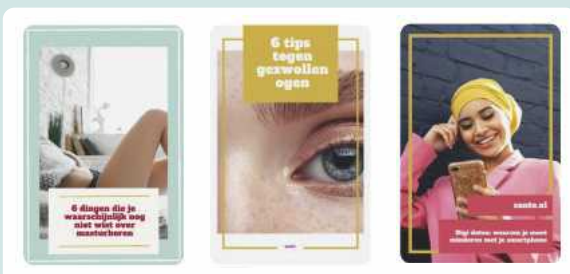


Pasta eten en toch afvallen? Dat kan met deze 7 tips!

SANTÉ IN JE MAILBOX

Wil je niets missen van Santé? Abonneer je gratis op onze nieuwsbrief. Elke week ontvang je de laatste nieuwtjes, tips, interviews, verhalen en leuke winacties in je mailbox. **Meld je snel aan op Sante.nl**

Volg Santé ook op



REDACTIEADRES

Herikerbergweg 98, 1101 CM Amsterdam,
Postbus 94300, 1090 GH Amsterdam,
088-133 85 46, redactie@sante.nl, Sante.nl

UITGEVER

Nadine van de Luitgaarden

ART DIRECTOR

Alexandra Fitters

CHEF REDACTIE

Annalot Boersma

REDACTIESECRETARIAAT

Saskia Valintgoed (088-133 85 46)

WEBREDACTIE

Manon Sikkel, Rachel Vieth

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Maïke Abma, Fleur Baxmeier, Carlijn Biesemaat, Cateljine Elzes, Marion van Es, Yasmine Esser, Belinda Fallaux, Getty Images, Saskia Janssen, Harmke Kraak, Kim van der Meulen, Crissy Mulder, Mirjam Rosema-Verhulst, Mara Ruijter, Jolien Spoelstra, Lynn van der Vegt, Marianne van der Velden, Tamara de Weijer

MARKETING

Harriët Bouman-Walther (brandmanager), Natascha Klene (oplagemarketeer), Marjolein Otte (community manager), Daniëlle Woudstra

TRAFFIC

Daniëlle van Tol

ADVERTENTIE-ACQUISITIE

Audax Publishing BV
Telefoon: 088-133 86 41
E-mail: sales@publishing.audax.nl

ADVERTENTIE-EXPLOITATIE

Zadkine Media
Telefoon: 010-436 91 24
E-mail: info@zadkinemedia.nl
Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Advertentiewezen, gedeponeerd bij de rechtbanken in Nederland.

MANAGER RELATIE COÖRDINATOR

Suzette Lantveld,
s.lantveld@publishing.audax.nl

DISTRIBUTIE

Betapress, Gilze

DRUKKER

Senefelder Misset

ABONNEMENTSPRIJZEN EN VOORWAARDEN

Een printabonnement kost in Nederland € 51,99 voor 10 nummers, € 26,00 voor 5 nummers en € 15,60 voor 3 nummers. Een digitaal abonnement kost in Nederland € 36,50 voor 10 nummers en € 18,25 voor 5 nummers. Voor betaling per factuur wordt € 3,50 aan administratiekosten in rekening gebracht. Prijzen buitenland op aanvraag. Het abonnementsgeld dient vooruit te worden voldaan. Bij niet tijdige betaling kunnen abonnementen worden stopgezet. Een abonnement geldt voor de opgegeven periode en wordt nadien – behoudens opzegging met inachtneming van een opzegtermijn van één maand – verlengd voor onbepaalde tijd tegen het dan geldende standaard abonnementsstarief. Je hebt na verlenging het recht je abonnement met inachtneming van één maand opzegtermijn te beëindigen. Restitutie van het abonnementsgeld zal binnen vier weken plaatsvinden op het bij aanvang van het abonnement opgegeven bankrekeningnummer.

ABONNEMENT AFSLUITEN

Bel naar 088-133 87 06 of ga naar Sante.nl/abonnements

BEÏNDIGEN VAN HET ABONNEMENT

Opzeggen kan telefonisch via 088-133 87 06 of per mail via klantenservice@sante.nl

ABONNEMENTSERVICE

Voor vragen over abonnementen, de bezorging, het welkomstgeschenk of adreswijzigingen kun je contact opnemen met: Klantenservice Santé, Vijzelgracht 21-25, 1017 HN Amsterdam
E-mail: klantenservice@sante.nl
Telefoon: 088-133 87 06

VERWERKING PERSOONSgegevens

Audax Publishing BV verwerkt je persoonsgegevens in overeenstemming met de bepalingen uit de AVG. Op de verwerking van de persoonsgegevens is ons Privacy Statement van toepassing, dat op onze website staat. Onze contactpersoon voor privacyzaken is de heer R. Boussen, bereikbaar via 088-133 90 00 en privacy@audax.nl.

AUTEURSRECHT

Santé is een uitgave van Audax Publishing BV, onderdeel van Audax BV. Alle rechten worden nadrukkelijk voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of veeleenvoudigd, op welke wijze (waaronder mechanische, fotografische en/of elektronische) dan ook, of worden opgeslagen in een database, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Onze algemene voorwaarden zijn te raadplegen via www.sante.nl. Op verzoek kunnen wij deze toesturen.

mma
magazine media
associatie

HOI
2024
KEURMERK

PEFC-gecertificeerd
Dit papier komt uit
duurzaam beheerde
bossen en
gecertificeerde
bronnen
PEFC
PEFC00-31-151
pefc.nl

**VOLGENDE
KEER
IN SANTÉ**
15 FEBRUARI
IN DE WINKEL



De glucose-revolutie • Leven met narcolepsie • Test je vitaminekennis • Samenwonen met je ex
 • Loslaten voor controlfreaks • Negatieve gedachten: hoe tem je ze? • Kaalheid bij vrouwen •
 De mind-muscle connectie • Yoga voor hardlopers • Skinfood: eten óp je huid •
 Alles voor perfecte krullen • Winterse soepen



Door actuele ontwikkelingen kan de inhoud van het volgende nummer veranderen.

Dit is jouw tijd.

Leren waar en wanneer jij wilt

Aan de keukentafel, online in een koffiebar of onderweg in de trein. Met een NHA opleiding studeer je waar én wanneer je wilt, met onze digitale leeromgeving. En je hebt je persoonlijke docent in de buurt.

Ook studeren in je eigen tempo, voor je plezier of voor een mooie toekomst? Volg dan eens gratis en vrijblijvend een proefles op nha.nl. Laat je verrassen door onze fijne studiemethode!

NHA.nl thuisstudies



Kies nu uit 600 thuisstudies!

Start met deze voordelen

1

Gratis tablet
+ toetsenbord



2

Cursus 15 dagen gratis proberen!

3

Niet geslaagd? Lesgeld terug!*



BEROEPSOPLEIDINGEN TOP 10

- | | |
|---|-------------|
| 1 Zelfstandig Ondernemer Basis
Voor erkend Associatie diploma
of 4x €49,50 | 179 |
| 2 Basiskennis Boekhouden (BKB)
Voor erkend Associatie diploma
of 4x €41,00 | 149 |
| 3 Kinderpsychologie
Voor officieel diploma
of 12x €26,50 | 289 |
| 4 Excel
Voor officieel diploma
of 5x €53,00 | 239 |
| 5 Voedingsleer
Voor officieel diploma
of 9x €44,00 | 359 |
| 6 Nagelstyling
Inclusief materialenpakket
of 9x €54,00 | 439 |
| 7 Ervaringsdeskundige
Voor officieel diploma
of 9x €100,00 | 819 |
| 8 Makelaar
Voor erkend SVMnivo diploma
of 24x €40,50 | 879 |
| 9 Pedicure
Erkend door Provoet
of 14x €96,00 | 1219 |
| 10 Rouwbegeleiding
Voor officieel diploma
of 9x €78,50 | 639 |

TAAL- EN HOBBYCURSUS TOP 10

- | | |
|--|------------|
| 1 Spaans
Voor beginners of gevorderden
of 12x €18,50 | 199 |
| 2 Engels
Voor beginners of gevorderden
of 12x €18,50 | 199 |
| 3 Fotografie
Populair en 4.5 sterren!
of 10x €26,50 | 239 |
| 4 Autotechniek
Populair en 4.5 sterren!
of 9x €32,00 | 259 |
| 5 Nederlands
Foutloos schrijven en spreken
of 6x €36,50 | 199 |
| 6 Frans
Voor beginners of gevorderden
of 12x €18,50 | 199 |
| 7 Thuiskeeper
Inclusief materialenpakket
of 5x €81,50 | 369 |
| 8 Wimperextensions
Inclusief materialenpakket
of 6x €80,50 | 439 |
| 9 Kleding maken en ontwerpen
Naaimachine voor maar 89,-
of 11x €28,00 | 279 |
| 10 Boek schrijven
Nieuwste cursus!
of 9x €40,50 | 329 |

* zie nha.nl

Volg een gratis proefles op www.nha.nl