



2 MINUTEN

100% VEGA

Wilt u vegetarisch gaan eten?

Tips voor een succesvolle start:

- Eet eerst een week geen vlees en varieer bijvoorbeeld met vis en/of sojaproducten. Stap daarna over op volledig vegetarisch eten.
- Vervang alledaags broodbeleg door nieuwe combi's: avocado met tuinkers of tomaat (met een beetje olijfolie, peper en zout) in plaats van leverworst.
- Ga uit eten in een vegetarisch restaurant om inspiratie op te doen en probeer lekkere gerechten thuis uit.



15 MINUTEN Gezond & MOOI

**Van 20 seconden tot een kwartier:
fijne tips voor een gezond innerlijk
en stralend uiterlijk**

12 MINUTEN SCHONER, SCHOONST

Wie haar huid zo mooi mogelijk wil houden, verwent zichzelf af en toe met een bezoek aan de schoonheidsspecialist. Door de gebruikte technieken dringen crèmes dieper in de huid én de producten bevatten meer werkzame stoffen dan 'thuisproducten'. Maar ook bij couperose, gerstekorrels of pigmentvlekken biedt de schoonheidsspecialist uitkomst (www.schoonheidsspecialist.com).



**"Zolang je anderen
kunt helpen,
ben je niet arm"**

Grace Kaunda



10 MINUTEN

BLESSUREVRIJ RENNEN

Chi running en chi walking is een combinatie van rennen en lopen met de oosterse vechtkunst tai chi. Omdat de benen minder belast worden bij deze techniek, is de kans op blessures kleiner én kost het minder moeite om een eigen loop- of hardloopschema op te bouwen. Kijk op www.chirunning.nl voor een gecertificeerde leraar bij u in de buurt. ProGrid Kinvara, minimalistische hardloopschoenen € 120,- (www.saucony.nl).



3 MINUTEN SUPERZEEPJE

Dit groene zeepje is voor onder de douche, maar ook te gebruiken als handzeep in de badkamer of keuken. Het voorkomt een droge huid én ruikt heerlijk fris. Ideaal! Zeep Groene Thee & Komkommer € 0,99 (Nivea).

1 MINUUT FRISSE VROUW

De keuze voor een bepaalde geur zegt veel over iemands persoonlijkheid, een parfum wordt immers vaak gekozen op basis van karaktereigenschappen. Speciaal voor vrolijke en energieke vrouwen is er de frisse geur van Philosophy, die doet denken aan de geur van schone was. Pure Grace 60 ml € 39,95 (Philosophy, vanaf februari verkrijgbaar bij ICI Paris XL).

15 MINUTEN SPIJKERMAT

De spijkermat is in India al eeuwen in gebruik tegen stress en slapeloosheid. Er is nu een Zweedse versie met kunststof spijkers. Even wennen, maar dan is het weldadig. Als je op je rug op de spijkermat ligt, worden de hormonen endorfine en oxytocine aangemaakt, die een geluksgevoel geven en pijn verlichten. Spijkermat € 59,95 (www.spijkermat.com).

