

ZUTPHEN EO



JANUARI 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!



Speciaal voor de lezers van Zutphen Bruist

Sauna entree, vitaliteitspakket
én een klassieke massage,
hamam- of gezichtsbehandeling
van 25 minuten.
v.a € 49,50

telefonisch te reserveren 0575-820250



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Gerechten to Go



Ontspannen geurbeleving

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl - actie geldig t/m 31 januari 2021 - Telefoonnummer: 0575-820250

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN



www.vanmossel.nl

Van Mossel

Nu bij ThirtyOne Green Hair Care **100% plantenkleuring**

Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met 100% natuurlijke haarkleuring. Het bestaat uit gemalen planten en kruiden. Het werkt niet alleen als haarverf, maar ook als verzorging voor het haar en je ziet er fantastisch uit.



Planten-
kleuring
vanaf
€ 42,95

Een gezonde manier van haren verven

Een plantenkleuring hecht aan de buitenste lagen van het haar. Het haar wordt hierdoor dikker en samen met je eigen haarkleur geeft het prachtig resultaat.

Kleurverschillen die van nature in het haar aanwezig zijn blijven behouden. Het eigen pigment en de conditie van het haar worden niet aangetast. Het heeft zelfs een verzorgende werking.

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

Groenmarkt 2, Zutphen | **0575-542640** | info@greenhaircare.nl | www.greenhaircare.nl

De voordelen van ademen door de neus

Iedereen heeft wel eens een verstopte neus. Dan moet je door je mond ademen. Zodra de neusverkoudheid weer genezen is, gaan we weer door onze neus ademen. Sommige kinderen zijn echter zo vaak verkouden (geweest) dat het een gewoonte is geworden om door de mond te ademen. En dat is minder gezond dan ademen door de neus. Er zijn zelf redenen om aan te nemen dat de vele verkoudheden worden veroorzaakt door het ademen door de mond!

Normaal (in rust) ademt men door de neus. De buitenlucht wordt dan op de juiste vochtigheid en temperatuur gebracht en gereinigd van kleine stofdeeltjes door het slijmvlies in de neus. Grotere deeltjes worden door de neushaartjes tegengehouden. Het slijm wordt door kleine trilhaartjes naar achteren naar de neus/keelholte vervoerd en vervolgens doorgeslikt.

Er zijn vele voordelen van het ademen door de neus t.o.v. de mond. De afdeling KNO van het St. Antoniusziekenhuis heeft hier een mooie folder over gemaakt die online te vinden is.

Hieronder staan de belangrijkste voordelen:

- minder kans op verkoudheden, grote amandelen, bijholte-ontstekingen en longinfecties
- een betere lichaamshouding door sterkere ademhalingspijpen
- minder kans op gaatjes in de tanden en minder plakvorming
- minder kans op oorontstekingen
- een goede tongpositie in rust, met als gevolg een optimale gebitsontwikkeling met een mooie brede kaak

Ademt uw kind altijd door de mond en staat de mond altijd open? Stimuleer uw kind dan om de mond te sluiten.

Voor hulp en advies kunt u altijd contact met ons opnemen.

logopediepraktijk
rondom taal



Inhoud



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

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

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

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

René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.

Dit jaar wordt alles anders!

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

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

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

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

Haalbaar en concreet

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

Focus op het proces

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

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN





INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

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



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



AYURVEDISCH GENIETEN

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

LEZERSACTIE

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

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher! **€ 59,- www.kookpunt.nl**



Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

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



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



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



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

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

Wie ben ik?

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

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

Egon zoekt

*de liefde van
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien
tot sateetjes draaien.*



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

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

*Last van statisch,
beschadigd of pluizig haar?
En mist u glans?*



Kom in januari
en krijg
10% korting
op de HUSH
behandeling!



*Met ons
professionele
team blijven wij
ons verdiepen en
verbreden in
alles wat nodig
is om een
passend
resultaat voor u
te creëren.*

4 Your Hair Zutphen heeft de oplossing:
De **HUSH** behandeling, dit werkt als BOTOX voor uw haar.

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.
Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals
dansen met je (klein)kinderen.

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

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

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

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

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

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

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

Voel je fit en gezond

“KIES VOOR JEZELF,
KIES VOOR POWELS
LEEFSTIJL”

met Pouwels Leefstijl

Simone is gespecialiseerd in het coachen en begeleiden van vrouwen naar een gezonde leefstijl: “Ik werkte hiervoor als fitnessinstructeur bij vrouwensportscholen, in een winkel met voedingssupplementen en als personal trainer. Maar ik wilde altijd al een eigen praktijk op het gebied van een gezonde leefstijl, in combinatie met coaching, training, voedingsadviezen en massages.”

Eén-op-één

In overleg met de klant stelt Simone een persoonlijk training- en voedingschema op: “Daarna gaan we ook echt samen aan de slag met personal training en coaching. Eén-op-één-begeleiding dus. We gaan daarbij terug naar de basis. Geen gekke dingen of een dieet, maar gewoon een gezond voedingspatroon met normale producten en kijken naar wat iemand nodig heeft. De juiste balans vinden tussen

sporten en rust en dat toepassen in de nieuwe leefstijl. Daarmee is heel veel winst te behalen.”

Energie

Simone haalt energie uit het feit dat andere mensen zichzelf beter gaan voelen door haar aanpak: “Je voelt je veel beter, zowel psychisch als lichamelijk. En het is voor iedereen. Tijdens de begeleiding vind ik het belangrijk dat er aandacht is voor zowel het fysieke als het mentale gedeelte. De sleutel tot succes is dus de combinatie van de juiste voeding, beweging en ontspanning.”



TIP:
INFORMEER OOK
EENS NAAR DE
**SPECIALE
BOOTCAMP
VAN POWELS
LEEFSTIJL!**



Gelukkig nieuwjaar

COLUMN/CARIN VINKE

Nu

Als een boek, waar je nog niet aan wilt beginnen,

Onbekende mogelijkheden in het verschiert

Een agenda die vol belofte klaar ligt - Zodra ik erin schrijf raakt het besmet

De verwachting van ruimte verbroken

Mijn dagelijkse zelf doet zijn intree.

Hoe kan ik onbevangen en nieuwsgierig blijven

naar wat zo vanzelfsprekend lijkt, ieder moment nieuw.



Praktijk voor Lichaamsgerichte psychotherapie & relatietherapie

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo
06-51419097
info@praktijkvinke.nl
www.praktijkvinke.nl

Waar sta jij een jaar na nu?

Dat is één van de vragen die ik aan het begin van een intensieve coachings-2-daagse stel. Het is dan tijd om na te gaan welke dingen van je meest ideale leven je over een jaar al gerealiseerd wilt hebben. Het begint meestal met enige scepsis en vooral met het woordje 'maar': "ja, maar wat ik graag wil is toch niet haalbaar...."

Als we echter gaan kijken naar wat iemand echt heel graag wil, dan blijkt er een prachtig realistisch plan uit te komen, waar die persoon heel blij van wordt en dus óók mee aan de slag gaat. Vaak zie ik dan na drie weken al een enorme verandering.

De verandering zit er in dat mensen in een hogere frequentie gaan leven. Van 'slachtoffer van de omstandigheden' naar 'plezier in wat je doet'. Plezier trekt altijd meer plezier aan, en dan gaan zaken stromen. Voordat je het weet is het 1 januari 2022. Wat wil jij dan bereikt hebben? Ga daar naar leven!

Wil jij ook antwoord op jouw vragen voor 2021? Mail me dan voor een afspraak op t.veenstra@kernkracht10.nl of bel 06-5357913.

Heb je behoefte aan een goed gesprek, mail mij dan op t.veenstra@kernkracht10.nl



COLUMN/KERNKRACHT10



Tineke Veenstra heeft een missie met Kernkracht 10: mensen helpen om hun ogen te openen voor hun potentie in het leven. Hen laten ervaren wat het leven is waarvoor ze geboren zijn en zaken die daarbij in de weg staan helpen oplossen.



Spankerensweg 16,
Leuvenheim
06-53579131
www.kernkracht10.nl



Een tuin die je verstelt doet staan

In onze tuinontwerpen richten wij ons op uw specifieke wensen, maar we laten ons ook leiden door de architectuur van uw woning en de omgeving. We creëren ruimte in de tuin, ook als die er in eerste instantie niet lijkt te zijn. We zoeken naar een balans tussen elementen en harmonie in vormgeving. Verschillende functies worden aan de tuin gekoppeld zonder de rust te verliezen. Ons streven hierin is perfectie, door alle tuinseizoenen heen.

We komen graag vrijblijvend langs om uw tuinplannen te bespreken.



Maak een afspraak door te bellen naar **06-23767816** of neem een kijkje op www.dirkluijendijk.nl



ONTWERPBUREAU LUIJENDIJK
Oude Borculoseweg 3, Warnsveld
06-23767816 | info@dirkluijendijk.nl
www.ontwerpbureauhuijendijk.nl

DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



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

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

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



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

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

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan

Ziekte van Huntington

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

Wat Mijzo bijzonder maakt

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

Silverfit 3D

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



Helpt u ons mee?

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

Meer weten?

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

ADHD succes

Afgelopen week sloot ik een ADHD-begeleidingstraject af, waar nog steeds de ontroering en de dankbaarheid over door mijn systeem bewegen. Dit is echt een verhaal om te vertellen, want er zijn altijd zoveel beklemmende ideeën rondom ADHD/ADD in omloop, terwijl dat vaak echt niet terecht is. En dit verhaal laat dat weer onweerlegbaar zien.

Van onzeker en faalangstig naar alles in flow en succesvol

Anderhalf jaar geleden benaderde een 50-er mij om hem te begeleiden in zijn ADHD. Hij was een paar maanden daarvoor gediagnosticeerd en wilde naast het gebruik van zijn medicatie graag meer inzicht en handvatten in hoe met zijn situatie om te gaan. We hebben alles de revue laten passeren. Zijn onzekerheid, zijn faalangst, zijn perfectionisme, zijn creativiteit, zijn inventiviteit, zijn buitende-box denken (en handelen), zijn enthousiasme, zijn grenzen, zijn graag gezien worden voor wie hij is en wat hij te bieden heeft, zijn zich verantwoordelijk voelen, enzovoorts.

Stap voor stap en bij de les blijvend hebben we elke keer weer daar in dat veld van energie bewogen waar de vraagtekens voor hem zaten. Van handelingsgerichte onderwerpen, tot het doorwerken van alle overlevingsstrategieën, trauma's en innerlijke persoonlijke onderwerpen. Prachtig om te zien dat er in het begin heel veel progressie in zo'n begeleidingstraject zit en dat er vervolgens een integratieperiode nodig is om alles gedegen te laten bezinken en een nieuwe manier van omgang ermee tot leven komt.

Hij heeft inmiddels alle zaken op orde en in de flow. Hij weet inmiddels prima zijn eigen energie te hanteren en in zijn kern te blijven, en schiet niet meer in de overcompensatie. Hij is op alle levels succesvol! Hij zei ter afscheid: je bent magisch met je woorden! Je raakt zoveel snaren op zoveel niveaus aan en weet elke keer concreet tot de kern van een issue te komen.

**HEB JE INTERESSE
IN EEN (ADHD)-
BEGELEIDINGSTRAJECT?
BEL ME!**

25

COLUMN/MARIËLLE JANSEN



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.



Molengracht 4, Zutphen
06-40533244
www.core-coaching.nl

Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

24



Winterse warmte...?!

De jaarwisseling is telkens een moment van goede voornemens. En ieder jaar zijn die voor de meesten van ons: meer bewegen, wat kilo'tjes eraf, minder stress. Of met andere woorden, we willen graag fitter en vitaler zijn en daar direct volop mee aan de slag. Maar zijn deze voornemens eigenlijk wel zo goed? Energie om te sporten hebben we in de wintermaanden niet en als we goed naar onszelf luisteren, dan hebben we meer zin in een lekker vullend warm gerecht dan de zoveelste rauwkostsalade.

Winterstand

De winter is namelijk de tijd om naar binnen te keren en energie op te doen voor het voorjaar. Kijk maar eens naar buiten, naar de natuur. Deze heeft een echte 'winterstand'. Waarom zou dat voor ons anders zijn? Heel herkenbaar zijn onze koude voeten. Loop daar eens even niet aan voorbij, maar verzorg ze door regelmatig een warm voetenbadje rond bedtijd te nemen. Je zult echt merken dat je beter slaapt en overdag meer energie hebt!

Winterproblemen

De winter is ook de tijd waarin sluimerende klachten opeens een probleem kunnen worden. Een accu van een auto bijvoorbeeld hoeft in de zomer geen 100% te zijn om je toch vooruit te laten gaan. Maar in de winter houdt deze er opeens mee op en moet de wegwacht eraan te pas komen. Zo geldt dit eigenlijk ook voor gezondheidsklachten en zeker voor huidaandoeningen. Handschoenen, sjaal en muts beschermen, maar kunnen ruwe handen en/of een schraal gezicht niet voorkomen. Wat daarvoor wel blijkt te werken zijn, acupunctuur in combinatie met 'warme' kruiden. Want als ook je energie zich naar binnen keert, kan er te weinig van overblijven om het openen en sluiten van je poriën te regelen. Je merkt dan dat je bijvoorbeeld moeite hebt met transpireren en dat je huidklachten, zoals eczeem, acne, psoriasis, urticaria of rosacea, verergeren.

Winterprogramma

Het komt erop neer dat we meer onze eigen natuur zouden moeten volgen. Iets wat we niet altijd meer doen. Bij het HeelHuis Gezondheidscentrum proberen we dat juist wel. We kijken naar wat het lichaam nu, deze winter, nodig heeft en hoe het optimaal kan blijven, zonder daarbij over één nacht ijs te gaan. Zo kunnen yoga en pilates je op een ander spoor zetten en zorgen voor winterse ontspanning. Maar ook een voedingsadvies voor een dieet dat past bij jouw lichaam en de tijd van het jaar kan je de nodige winterboost geven. Terwijl een heel gerichte acupunctuurbehandeling ervoor kan zorgen dat je accu weer helemaal bijgeladen wordt. Iedereen heeft gewoon hoe dan ook een winterprogramma nodig.

Welkom winter, welkom welzijn, het HeelHuis is er klaar voor!!



HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld
T 0575 746046 | www.heelhuus.nl

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl



Sneeuw wit

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

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wees *openminded* en bouw iets nieuws op

In mijn business is het niet belangrijk welke werkervaring, studie of leeftijd jij boven de 18 hebt. Het is belangrijk dat je ervoor wilt werken en je persoonlijk wilt ontwikkelen. Velen hebben wel een passie waar ze hun business van hebben gemaakt of zouden willen maken maar wat ze door de COVID-19 in rook zien opgaan.

Heb jij wel eens gekeken buiten jouw gewone werkervaring, in een andere sector of branche? Een groeiende groep mensen maakt succesvol de beslissing om hun eigen weg te gaan door naast hun passie, baan, studie of uitkering iets voor zichzelf op te bouwen en zo de stap te maken naar een zelfstandige manier van werken. Niet door zomaar hun baan op te geven, maar juist door iets ernaast op te bouwen. In de tijd die andere mensen bijvoorbeeld doorbrengen voor de tv.

Voordat ik tegen Team Marketing aanliep had ik geen idee wat het was, net als 99% van de Nederlandse bevolking. Onbekend maakt onbemind, maar gelukkig ben ik openminded genoeg om me goed te laten voorlichten door iemand die al jaren

werkte met Team Marketing, je kunt immers pas oordelen als je weet waar het over gaat.

HOU JIJ VAN EEN UITDAGING EN BEN JE BEREID HIERVOOR TE WERKEN? DURF JIJ TE GAAN VOOR FINANCIËLE ZEKERHEID ZODAT JE RUIJME KRIJGT VOOR JOU PASSIE, GEZIN OF WAT JE LEUK VIND IN JE LEVEN?

Kijk dan op mijn website en vul het info formulier in (vergeet je telefoonnummer niet te vermelden) voor vrijblijvende info. Of mail naar info@sleutelnaarvrijheid.nl

Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | www.sleutelnaarvrijheid.nl



Een nieuw jaar!



Het nieuwe jaar, 2021, is begonnen. Een jaar waarin wij jullie graag weer met de best mogelijke zorg omringen. In de verloskunde gaan de ontwikkelingen snel en daar springen we op in. Zo hebben wij een nieuw echoapparaat in ons centrum. Hiermee kunnen we nog kwalitatief mooiere en betere beelden van jullie kindje vastleggen.

We verwachten in september te kunnen starten met de 13 weken echo. Dit is een nieuw onderzoek, waarvoor onze echoscopisten nu worden opgeleid. De verloskundigen krijgen bijscholing om jullie van de juiste informatie te voorzien.

We staan in nauw contact met het UMC Utrecht, zodat kwaliteit gewaarborgd is. Inmiddels hebben wij met het maken van de 20 weken-echo's alweer 14 jaren ervaring en is er een goede samenwerking en doorverwijsmogelijkheden met alle zorgverleners.

Voor onze collega-praktijken in de regio maken wij graag de 20 weken-echo's en dadelijk ook de 13 weken -echo's. Iedereen is daarvoor (mits geen medische indicatie) van harte welkom bij ons!



Verloskundig Centrum
Zutphen

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830

info@verloskundigcentrumzutphen.nl

www.verloskundigcentrumzutphen.nl



zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kinderwens

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website voor referenties van patiënten

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentie therapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen uren lange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.



BRH

Haarskamp 69 Ruurlo
06-48149424
info@hetbioresonantiehuis.nl
www.hetbioresonantiehuis.nl



Je adem als spiegel

"Ik moet toch eigenlijk altijd in mijn buik ademen?" of "Hoe komt het dat ik er zo over na moet denken om mijn adem in mijn buik te krijgen?"

Mijn antwoord:

Zie je adem als een spiegel die laat zien hoe gebalanceerd je bent in ieder moment. Je adem is waar je geest is, je adem is waar je energie en aandacht zijn én je adem laat zien in welk zenuwstelselrespons je je bevindt.

Je adem spiegelt je staat van zijn.

Dat is alles! Dus is de adem hoog in de borst: zit je hoog in je energie en veel in gedachten. Ben je relaxed, vertrouwd met je omgeving en jezelf dan is je adem laag en rustig. Zo werkt het omgekeerd ook, adem je snel en opgejaagd wek je dit gevoel ook op, maar nodig je de adem laag, diep en traag uit, kom je tot rust.

Klinkt makkelijk toch? Maar dat is het lang niet altijd!

Ieder persoon heeft een andere ademervaring, soms moet je opnieuw uitvinden hoe de adem vóór jou kan werken. Onder andere daarom geef ik 1-op-1 coaching maar tegenwoordig óók workshops waarin ik vele oefeningen en tools aanreik.

Ademen is een ontdekkingsreis door jezelf: door lichaam en geest.

Een ontdekking waar ik je graag als een soort reisleader bij begeleid, omdat je soms ook gewoon een spiegel of aanpassing in de goede richting nodig hebt om verder uit de comfortzone te komen.

Houd social media in de gaten voor de data van de volgende workshops, of mail naar gewoonlise@outlook.com

COLUMN/LISE ROBBEREKT

Lise Robberekt werkt sinds 2015 als therapeut heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.



Foto: Daniela Depau



Rozengracht 22, Zutphen | 06-15000880
gewoonlise@outlook.com | www.gewoonlise.nl

Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!



Geluk is een gevoel

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

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

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

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

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

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

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

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

Noten & Zo
noten - delicatessen - geschenken

Een gezond en smakelijk 2021 gewenst

Lange Hofstraat 34 Zutphen, www.notenenzo.nl

BRUIST

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



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Vermijd drukte.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

COLUMN/MARTHA PASTINK

Je kunt altijd opnieuw beginnen!

We weten allemaal dat goede voornemens meestal niet werken. Toch maken we collectief, ieder jaar weer nieuwe lijstjes.

Goede voornemens gaan meestal over gewoontes die we graag willen veranderen, zoals minder eten, meer bewegen, stoppen met roken. Maar... de kans is groot dat we na een paar dagen of weken weer terugvallen in onze 'oude' levensstijl. Zo eenvoudig is het nog niet om gewoontes te veranderen.

In een mindfulnessstraining gaat het ook over veranderen van gewoontes. Dat kan gaan over minder eten of meer sporten, maar gaat vooral over gewoontes die stress opleveren, waar je last van hebt. Vaak zijn dit ingesleten patronen die tot een automatische reactie zijn geworden. Zo kun je je bijvoorbeeld gauw druk maken over dingen die gebeuren, gaan piekeren of in een emotionele reactie schieten.

Veranderen van gewoontes is niet een knop omdraaien. Het begint met je meer bewust te worden van deze patronen, ze te herkennen en er bij stil te staan. Die aandacht schept ruimte om anders te reageren, minder automatisch en meer overwogen.

Veranderen is een kwestie van tijd en aandacht én van vriendelijk zijn voor jezelf als je in je automatische reacties schiet. En... je kunt altijd opnieuw beginnen; ieder moment is een nieuw moment!!!

Heb je interesse?

Neem gerust contact met me op via mail of telefoon.



Mindfulnesspraktijk Zutphen
Rozengracht 24, Zutphen
06-19354689

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. Daarnaast ben ik in 2009 gestart met het geven van mindfulness. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch.

Je bent van harte welkom in mijn praktijk!

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

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

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

Stressremmers

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

Weg dennenboom, hallo kamerboom

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

Topper

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

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

BEGIN HET
JAAR GROEN
MET EEN
NIEUWE
KAMERPLANT

Wat is *detoxen*?

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

Bruist wenst alle lezers een
bruisend
nieuw jaar



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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

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

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

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

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

Heb je begeleiding nodig? Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

Waar ben je dankbaar voor?

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

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

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

Michael Pilarczyk

Gelukkig zijn is een keuze.

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

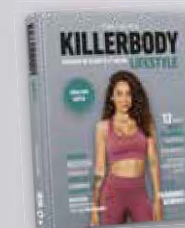
MINDSET



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

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken.

Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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

Scheiden? Zo regel je het financieel

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

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

Het huis

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

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

Financiën op orde

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

Benieuwd wat een scheiding voor invloed kan hebben op jouw financiële situatie? Op www.nederlandbruiist.nl zijn verschillende ondernemers te vinden die je hier meer over kunnen vertellen.

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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

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

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

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

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

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



PUZZELPAGINA



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

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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



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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

bubbels koolzuur
 bruist smaakje
 water gemak
 duurzaam gas

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

"Het zijn
altijd de
die van ogen
liefde
spreken"

Wij wensen u een liefdevol en gezond 2021!

Houtmarkt 65, Zutphen
Telefoon **0575-519040**
Whatsapp **+31575519040**



info@lomanenvandeweerd.nl
www.lomanenvandeweerd.nl
Volg ons ook op Facebook en Instagram