



# GEZONDNU JAARPLANNING



# JAARPLANNING GEZONDNU 2020/2021



## Januari – TIJD

Aanleveren 14-11 / verschijning 24-12

**Na alle hectiek van december is er in januari eindelijk niks. Wat doe je met al dat niks? Je hebt eindelijk tijd voor jezelf, je huis en je leven. Hoe zet je tijd in om gezonder en gelukkiger te worden? In gezondNU 1 2020 belichten we de gezonde ins en outs van de factor tijd.**

### MET

- Zo heelt tijd alle wonden: maar hoe help je op natuurlijke wijze een goed helingsproces?
- Als je alle tijd hebt, geeft dat een gevoel van rust en ruimte. Hoe zorg je dat je dit jaar niet opgeslokt wordt door je agenda?
- Stop de tijd! Hoe zorg je dat je er ook op je dertigste, veertigste of 75<sup>ste</sup> er altijd tijdloos uit blijft zien. Van huidverzorging tot het vinden van de juiste look op latere leeftijd. En hoe houd je tijd over in een drukke dag
- SPREEKUUR -

## Februari – FEBRUARIFIT – weg met sleur, energievreters en moeheid

Aanleverdatum 12-12 / verschijningsdatum 28-1

**Sleur energievreters en moe? Dat klinkt als februari. Terwijl jij verlangt naar actie en energie, is het buiten grijs, doe je het liefst vroeg de gordijnen dicht en voel je je moe. Moet je luisteren naar je lijf, want moe is nu eenmaal moe? Of is het beter om toch in actie te komen? En, zo ja: waar haal je dan de energie vandaan? In gezondNU 2 2020 rekenen we af met energievreters, sleur en gevoelens van eenzaamheid, zodat de energie weer langzaam gaat stromen!**

### MET

- Beter slapen
- De 12 beste tips voor meer energie (etherische oliën! En ook: zo ban je negatieve energie uit!)
- Maak je eigen gifvrije schoonmaakmiddel gifvrij
- Hoe zit het met straling in huis?
- Koolhydraatarm eten – waarvoor is dat een oplossing (slank, energie en minder kans op diabetes)
- Reken af met eenzaamheid
- Koude handen en voeten
- Heling en genezing wordt vaak gelinkt aan energie: energie wordt gebruikt in de haptonomie, acupunctuur, yoga en reflexologie: hoe zit die link tussen energie en heling?
- SPREEKUUR



## Maart – VITAMINEBOOST

Aanleverdatum 16-1 / verschijningsdatum 25-2

**Maart is dé periode dat je zit te springen om extra's – maar wat zijn de beste extra's die je je zelf gunt in deze periode? Is dat gewoon die ouderwetse vitaminepil en slaap, een dagje sauna, anders eten of is er een nog betere vitamine V?**

### MET

- Groene groentes, vol chlorofyl – lekker tegen voorjaarsmoehheid
- Arbeidsvitamine! Werken levert veel energie veel zingeving op: waarom is werken zo belangrijk voor je gezondheid, hoe zorg je dat je op de juiste werkplek belandt? Hoe zorg je voor een gezonde werkhouding (niet overvraagd worden)
- Zit er in onze groente echt minder vitaminen? Verschil met biologisch?
- Vitaminepillen: je koopt ze wel maar slikt ze niet – kopen we vooral vitamines vanwege de mooie beloftes/vooruitzichten?
- Welke kruiden en planten moet je nu zaaien om straks vitamientjes te oogsten?
- Welke kruiden/stoffen/vitaminen werken het best voor food, slapen, ontspannen, sport/man en vrouw: waar ben je qua vitamines het best mee af? Welke foodcombi's zorgen voor de beste vitamine intake?
- SPREEKUUR -

## April – SPIERBALLEN

Aanleverdatum 13-2 / verschijningsdatum 24-3

**De spiegel is genadeloos in april. Je wilt een mooiere zelf zien. Wie lang jong wil blijven, moet werken aan kracht. Sterke spieren zorgen voor meer weerstand. Ontwikkel jezelf tot een krachtbom.**

### MET

- De beste muscle-mix van 2020: krachttraining, lenigheid, balans + de juiste voeding + de juiste rust
- Plan voor meer geestelijke spierballen (hoe sta je lichamelijk maar ook psychisch steviger in je schoenen: ook dat kan je dus oefenen)
- Zet jezelf op spanning en ... laat los: 'goed' stressen heeft alles te maken met 'goed' ontspannen
- De leukste manieren om je spieren aan het werk te zetten: lachen (lachspieren!), tongzoenen, oogknipperen, beter ademen, tuinieren
- Je hart is ook een spier – zo train je hem het best!
- Train je teen! Voeten: hoe verzorg je ze zo dat ze geen last worden
- SPREEKUUR



## Mei – KRUIDENEDITIE

Aanleverdatum 12-3 / verschijningsdatum 21-4

**Alles groeit en bloeit – maar waar gebruik je al de planten en kruiden voor. De beste kruidenvrouw ben je zelf. Hoe gebruik je fytotherapie het best in jouw leven. Is natuurlijk beter? Over de kracht van de natuur en de grenzen van de natuur.**

### MET

- Kruiden-abc (wat, waarvoor en wanneer) en maak je eigen theetuin
- Tuinen redden de wereld! Over duurzaamheid en ecosystemen
- Huid en allergie: natuurlijke huidverzorging voor de gevoelige huid, ook natuurlijke stoffen geven soms uitslag en allergie
- De leukste EHBO-tips met kruiden en geneeskrachtige planten: om te eten, te smeren, te maken, te doen. Lekker praktisch!
- SPREEKUUR -

## Juni – GEZONDHEID MAG NIETS KOSTEN

Aanleverdatum 16-4/ verschijningsdatum 26-5

**Vakantie voor de boeg? Even zuinig aan. Maar kan dat wel als je gezond en fit wilt leven met een sportschool, sauna, smoothies en allemaal lekkere dingen kopen om te eten, Bestaat gezondheid voor een klein prijsje? Ja! In deze editie laten we zien hoe dat werkt en wat het je oplevert.**

### MET

- De leukste manieren om gezond te leven met weinig geld: meer slapen en wandelen, hoe start je met wildplukken en moestuinieren, zwemmen en blote voetenpaden, het geheim van 'koud' douchen en mediteren; welke budgettips (geen kant-en-klaar) leveren je meer gezondheid op?
- Ademhaling: hoe maakt dat je fitter, krachtiger, gezonder?
- Maak de winst en verliesrekening op van jouw lijf: welke investeringen zijn nodig, wat ben je waard?
- Hoe minimaliseer je je leefstijl?
- Geen therapie, maar zelfhulp: de beste psychische tips die je hoofd vleugeltjes geven
- Sporten zonder centen: zijn die dure sportschoenen echt ergens goed voor? Of sport je beter op blote voeten?
- Geen nagel om aan zijn gat te krabben. Het betekent dat je heel arm bent. Maar iedereen heeft toch nog nagels? Wat zeggen nagels over je gezondheid? En hoe maak je ze mooi, krachtig en glanzend?
- SPREEKUUR





## Juli / Augustus – THE GREAT ESCAPE EN LOSLATEN

DUBBELDIK ZOMERNUMMER | 132 pagina's

Aanleverdatum 14-5 / verschijningsdatum 23-6

**Zomer! Het liefst wil je ontsnappen en vertrekken naar een resort waar iemand je koelte toewuift en cocktails aanreikt. Maar helaas, ongemak, koude, afzien is juist super belangrijk voor je lijf en leden. Van tijd tot tijd flink weerstand opzoeken is belangrijk, comfort maakt lui. De zweep erover ... Nee! Hoe vind je de balans tussen ontspannen en voldoende uitdaging.**

### MET

- Actieplan: denk buiten de lijntjes – zo blijft je geest flexibel ook als je de 60 voorbij bent. En puzzelen? Dat is maar één manier om je brein slim te houden
- Hier word je oerrr-sterk van: cursus afzien en bikkelen voor beginners. Stap uit die comfortzone en gebruik de zomer om iets nieuws, iets spannends, iets gekks en iets zwaars uit te proberen. We voorzien je van lekker veel uitdagende inspiratie! Van klimmen, zangles, spreken in het openbaar, constructief ruzie maken en krekels eten
- Doorzetten: sommige dingen kosten gewoon veel tijd. Het is mislukken, tanden op elkaar zetten en opnieuw proberen. Het kost 10.000 uur om iets nieuws aan te leren? Maar hoe leer je doorzetten aan – kan dat wel als je de 30 voorbij bent?
- De mooiste uitzichten van Nederland: mooie uitzichten leiden tot andere inzichten
- Gevangen in een destructieve relatie: hoe ontsnap je daaraan?
- De leukste manieren om te ontsnappen: dagdromen, visualisatie, escaperooms en vakantieadresjes
- SPREEKUUR

## September – Vrouw & gezondheid

Aanleverdatum 16-7 / verschijningsdatum 25-8

**In september 'vieren' we de dag van het vrouwenhart en eigenlijk is het jammer dat deze dag nog steeds bestaat. Ondanks dat de aandacht voor het vrouwenhart echt wel is toegenomen, worden hart- en vaatziekten nog altijd onvoldoende bij vrouwen herkend en daardoor sterven niet alleen veel vrouwen aan een hartinfarct, maar ook allerlei hersenaandoeningen hangen ermee samen. Dus daarom in deze editie heel veel aandacht voor het vrouwenhart in het bijzonder en voor vrouwen en hun gezondheid in zijn algemeenheid.**

### MET

- Opener – Waarom afvallen zo'n heet hangijzer blijft. Waarom je september een perfect startpunt is om te werken aan een beter gewicht.
- Rubriek Doe-het-zelf Zorg goed voor je hart



- 10 vragen: Reuma en voeding. Al een tijdje zijn dietist Wendy Walrabenstein en reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg bezig met onderzoek naar voeding en reuma. Met name plantaardig eten (vegan) zou behoorlijk goed aan te slaan: wat zijn de nieuwste inzichten? En waarom zijn planten beter voor je botten dan vlees?
- Kopstuk – Vrouwenhart. Een van de vrouwen die het vrouwenhart op de kaart heeft gezet, is cardioloog Janneke Wittekoek. Ze wijdde er zelfs een theatertour aan. We vragen haar hoe het momenteel met het vrouwenhart staat, maar ook wat er nog te winnen is op het gebied van vrouwen en hun gezondheid in zijn algemeenheid. En hoe doet Janneke dat zelf eigenlijk: een drukke baan combineren met de betere leefstijl voor je hart?
- Rubriek Aan de slag – Sta je vrouwtje
- SPREEKUUR

## Oktober – JOUW LEEFSTIJLGIDS

Aanleverdatum 13-8 / verschijningsdatum 22-9

**‘Je kunt vaak veel meer dan je zelf denkt’, is het motto van huisarts Tamara de Weijer, ‘en al helemaal als het om je gezondheid gaat.’ O ja, maar hoe dan? Om dat voor eens en altijd 100% duidelijk te krijgen hebben we Tamara de Weijer gevraagd om de eerste gast-hoofdredacteur uit de geschiedenis van gezondNU te worden. En daar zei ze (gelukkig) volmondig ‘ja’ tegen. In deze editie van gezondNU leer je hoe je zelf aan het roer komt te staan van je gezondheid en welke kleine veranderingen een enorme impact kunnen hebben op je leven.**

### MET

- Wandelen is niet stoffig! Interview met Tamara de Weijer
- Laaggradige ontstekingen; hoe ontstaan ze en waarom putten ze je weerstand uit?
- Achtergrond: Kanker en wat je zelf kan doen. In dit artikel leggen we de nadruk op het voeden van je ‘gezonde’ kant. Daarmee genees je niet in een klap van kanker, maar wordt de levenskwaliteit vaak wel veel beter, omdat je emotioneel, psychisch en lichamelijk sterker komt te staan.
- 10 vragen over depressie
- Stappenplan 25 knallers voor je weerstand



## November – PIJN

Aanleverdatum 10-9 / verschijningsdatum 20-10

**Pijn is eigenlijk iets wat we allemaal tegenkomen in het leven. Sommigen elke dag, anderen maar heel af en toe. Het liefst wil je er ook zo snel mogelijk van af. Maar is dat wel de beste weg? Wat heeft pijn je te vertellen? Hoe geef je het een gezondere plek in je leven? En hoe pak je pijn op natuurlijke wijze aan?**

### **MET**

- Lieve, leuke en lekkere tips om het leven leuker te maken (op natuurlijke wijze) en een gezond portie optimisme aan te boren!
- Optimisme is misschien wel de beste manier om beter met pijn en andere tegenslag om te gaan. Hoe zorg je voor ultieme mindset die minder vatbaar is voor herfsttips en andere moodswing.
- Rubriek Wie helpt mij – Verzwikte enkels
- Tijdens de corona-crisis werden we nog een dubbel en dwars met onze sterfelijkheid geconfronteerd. Doodgaan blijft eng en verdrietig. Maar hoe geef je het een gezondere plek in je leven. Manu Keirse is de rouw-expert van Vlaanderen en helpt je op weg.
- Stappenplan – Natuurlijke oplossingen bij pijn - Wat kun je doen tegen pijn op natuurlijke wijze? In welke gevallen kun je het best acupunctuur gebruiken? En wanneer CBD-olie? Helpt massage of een bad tegen pijn en waarom? Kun je met een betere houding van pijn verlost raken? Minder pijn tijdens dankzij Virtual Reality (nieren). Hypnosebril tegen pijn.
- 10 vragen over: Eenzaamheid bij jongeren - Dr. Gerine Lodder onderzoekt eenzaamheid, sociale relaties en sociale gezondheid bij jongeren. Ze richt zich op vragen als: hoe verklaren we wat er lichamelijk en mentaal gebeurt als iemand eenzaam is, en hoe kunnen we voorkomen dat eenzaamheid chronisch wordt? Ook onderzoekt ze de oorzaken voor eenzaamheid onder jongeren.



MIXCOM PUBLISH

## December – STILTE

Aanleverdatum 15-10 / verschijningsdatum 24-11

In die knotsgekke, superdrukke maar ook feestelijke vrolijke decembermaand creëren wij in gezondNU een rustpunt. Met een witte cover gaan we hopelijk ontzettend opvallen in een schrap dat normaal uitblinkt met glitter en glamour. Eenvoud is genieten. Eenvoud is simpelweg goed voor jezelf zorgen, met de rust en kalmte die je nodig hebt.

In deze editie aandacht voor HSP, minder prikkels, minder spullen en hoe je meer stilte en rust kan ervaren in je leven. Eenvoud is een grote kracht.

### MET

- Waarom kunnen we social media zo moeilijk negeren? - We willen meer rust en stilte, maar ondertussen zitten we hele dagen te netflixen of worden we continue gestoord door social media. Waarom trekken we ons zo veel aan van social media? En hoe geef je ze een gezondere plaats in je leven?
- Zo zit dat - HSP: Waarom ben ik prikkelbaarder dan jij?
- Aan de slag - Rust, ontspanning, minder geluid, minder prikkels, lege plekken in je agenda, tijd voor jezelf, grenzen aangeven, kalm blijven, nee zeggen, opluchting/verademing, mindfulness, stilte in je hoofd creëren (gemoedsrust), stop het piekeren, floating, stilteplekken, aerial yoga, stilte en herstel (weerstand) gehoorbescherming noise canceling, kalmende thee, essentiële olie/kruiden die rustig maken.
- Wie helpt mij - Nekpijn





MIXCOM PUBLISH

## Januari 2020 – WINTERSLAAP

Aanleverdatum 12-11 / verschijningsdatum 22-12

### Winterslaap – pak je rust in januari (zo doe je dat op een gezonde manier)

#### MET

- Duik naar binnen voor meer energie; rust is een helende factor
- Zo verbeter je slaappatroon
- Zacht en warm: de lekkerste recepten voor de winter
- Stilstaan belangrijk om vooruit te komen
- Je keuken als medisch lab: veilig dokteren met het mes in de aanslag?
- Is wierook gezond
- De zachtste vormen van beweging, die ook werken voor conditie en kracht
- Plant nu zaadjes nu voor veel gezonds straks
- SPREEKUUR