



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^{ste} 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 jezelf kunt gunnen 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 voorjaarsmoedheid
- 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 vitaminen 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 vitaminen 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



MIXCOM PUBLISH

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 – Alles of niets (persoonlijk preventieplan)

Aanleverdatum 26-7 / verschijningsdatum 25-8

Gezond leven lijkt te draaien om moeten. Je moet dit en dit echt doen (start vandaag nog!). Maar gezond is vaak minder zwartwit dan je denkt. Gezond leven is kleurrijk, of misschien wel alle tinten grijs. Het gaat om mogen, over het glas half vol en om beginnen. Het gaat om inspanning én ontspanning, het taartje en de slingers mogen echt blijven. gezondNU helpt je bij het vinden van je eigen spetterende dit-mag-ik-doen-leefstijlplan.

MET

- Lekkerste manieren om gezonder te worden (van kussens, nieuwe cursussen, boeken, massage, kruiden, olijfolie en zelfs pindakaas ...)
- Hoe kom je als lulak en bankklever in actie?
- Gezonde voorbeelden: deze vrouwen inspireren de redactie van gezondNU om gezonder te leven. Lees waarom
- Ben jij de baas over je hormonen of zijn de hormonen de baas over jou? Stap voor stap werken aan een gezondere leefstijl bij hormonen
- Is meten weten?
- Wat is de relatie tussen alcohol en borstkanker? De laatste inzichten over drank.
- SPREEKUUR

Oktober – TREK JE TERUG IN HET BOS

Aanleverdatum 13-8 / verschijningsdatum 22-9

De natuur trekt zich langzaam terug en bereidt zich voor op de wintertijd. Leer van de herfst! Over de kracht en gevaar van schimmels. Mooi (en wijs!) ouder worden. Paddenstoelen als vitalizer. Wandel-workouts. Zet zelf een stap terug en maak tijd voor zodat je de hele winter er weer tegenaan kan.

MET

- Kleurrijk eten in de herfst: vlierbessen, kurkuma en kaneel – geef je keuken kleur voor extra weerstand - juist in de herfst
- Bezinning en badden (bosbaden buiten, kuurbaden bij je thuis)
- Inzicht: Van reuma tot hoofdpijn, van een hoog cholesterolgehalte of bloeddrukverlagers tot diabetes: iedereen mankeert wel wat en voor je het weet, krijg je van de huisarts een receptje mee voor een of ander medicijn. Maar in hoeverre word je beter met een geneesmiddel? (Ook: leefstijl en bijwerkingen)
- Stappenplan bloeddruk & cholesterol
- Stand van zaken bij depressie: moet antidepressiva nog wel voorgeschreven worden?
- Spreekuur



November – UITBUIKEN

Aanleverdatum 10-9 / verschijningsdatum 20-10

Ken je dat? Dat je na zo'n heerlijke maaltijd eigenlijk erg vol zit? Het buikgevoel en je gutfeeling is allesbepalend. Wat hebben je maag en darmen je te vertellen? Hoe zorg je voor een beter buikgevoel (kruidenthee!). Hoe luister je beter naar het onderbuikgevoel? Wat is de relatie tussen je darmen zenuwen en spanningen? Leer luisteren naar buikgevoel en intuïtie

MET

- Onverwachte dikmakers
- Wat de pijn in je buik je te vertellen heeft...
- Nieuws over probiotica
- 10x doen en laten voor gezonde darmen en spijsvertering
- Wat is de relatie tussen je brein en je buik?
- Verschil tussen yoghurt en melk voor je darmen.
- SPREEKUUR

December – GEVEN EN NEMEN

Aanleverdatum 15-10 / verschijningsdatum 24-11

Red december, begin met jezelf! Rust kan deze maand je humeur, hoofd en huwelijk redden. En levert je ook nog winst op voor je rug, rimpels en relatie met je ouders en kinderen. Rust redt!

MET

- Ben je een altijd-ja-zegger of juist een altijd-nee-denker – wat is het effect van dit gedrag op de relaties met de mensen om je heen?
- Natuurlijk kalmhouders en slaapmiddelen
- Hoe geef je de feestdagen vorm na een scheiding?
- Wat zijn ideale tijdsredders in de decembermaand: gerechten die geen tijd kosten, cadeaus die je van tevoren kunt maken, in een mum van tijd je huis kerst-klaar
- Goed zorgen voor jezelf: op welke punten kan jij nog winst boeken? Slapen, dromen, eten? Of ontspannen?
- SPREEKUUR



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