



**GEZONDNU
JAARPLANNING**



JAARPLANNING GEZONDNU 2021



Januari – BREIN – blijf jezelf ontwikkelen

Aanleverdatum 12-11-2020 / verschijningsdatum 22-12-2020

Een nieuw jaar, nieuwe voornemens: Wat heb jij nog te ontwikkelen? Waar liggen je talenten en wat zijn je valkuilen? En waarmee wil jij aan de slag? Oh, en jezelf ontwikkelen betekent niet per se de maatschappelijke ladder beklimmen. En nut mag ook echt bijzaak zijn. De hamvraag: wat is jouw weg en waar haal je plezier uit?

MET

Print

- Aan de slag: Word je eigen goeroe! De leukste en gezondste manieren om jezelf te blijven ontwikkelen op een manier die bij jou past
- 10 vragen aan: Het aantal mensen dat een beroerte krijgt, lijdt aan dementie of de ziekte van Parkinson zal tot 2040 explosief stijgen. Dat voorziet de Hersenstichting op basis van een rapport van het RIVM. Hoe zit dat? Waar komt dat door? En welke impact heeft deze toename op de samenleving?
- Stappenplan: Gezond thuiswerken. In deze 'coronalight'-tijd werken nog veel mensen thuis. Hoe werk je gezond thuis? Hoe zorg je voor een balans tussen werk en privé? Hoe kun je het beste pauze houden? Hoe zorg je voor een goede werkplek? Met: gezonde snacks, tijdsurfen (bedacht door zenboeddhist Paul Looman), mircobewegingen in huis, het vinden van een fijn ochtendritueel dat bij je past. Graag rekening mee houden dat in januari de situatie weer anders kan zijn; stappenplan moet om te bouwen zijn naar gezond werken
- Kopstuk: Bij gezondNU focussen we op gezondheid en niet zozeer op de nummers op je weegschaal. Maar als je overgewicht hebt, kan het zijn dat je daar niet blij mee bent vanwege gezondheidsredenen. Felix Kreier promoveerde in het Nederlands Herseninstituut, op de invloed van hersengebieden op overgewicht. Hij schreef het boek 'De hamster in je brein'. Hoe komt het dat je hersenen van invloed zijn op je eetgedrag? Wat bedoelt hij met 'de hamster'? Welke hersengebieden spelen een rol? Hoe stem je ze beter op elkaar af? En hoe train je je brein en verlies je gewicht?
- Zo zit dat: Ieder brein snakt naar voeding, beweging én slaap. Maar wat is belangrijker voor je brein: slapen of sporten?
- Wat doen je hersenen tijdens het slapen? En hoe verbetert sporten je focus? Verschilt dit ook per persoon: een volwassene of een kind, iemand met ADHD of iemand met een hersenziekte? Welke sport heeft het meeste effect op je brein? En is het een feit of fabel dat kinderen die meer slapen een hoger IQ hebben?
- Achtergrond: De lockdown tijdens de coronacrisis gaf een kans om aan het juk van de prestatie maatschappij te ontkomen. Is er wezenlijk iets veranderd? Er is ook al enige tijd een toenemende populariteit van de vrijescholen en zien op Instagram #keepitreal. Of is negen van vijf nog steeds een richtlijn, zijn we altijd bereikbaar en wordt presteren meer gewaardeerd dan plezier? Wat is het effect van deze prestatiedrang? Leidt succes wel tot geluk? Of helpt plezier en motivatie hebben tijdens het proces je eigenlijk veel verder? Hoe zet je 'jezelf ontwikkelen' positief in, zonder dat je gebukt gaat onder 'moeten presteren'?

Online

- Beste oefeningen voor je brein
- Wat is het effect van alcohol/suiker/stress op het brein?
- Waarom je ook een burn-out kunt krijgen als je vanuit huis werkt. Op basis van interview met burn-outdeskundige
- Aandacht voor Blue Monday (18 januari), dry January



MIXCOM PUBLISH

Februari – DARMEN – de buiken editie

Aanleverdatum 10-12-2020 / verschijningsdatum 26-1-2021

In deze editie zetten we de buik op één! Stap één van een gezonde buik is ervan houden. Daar ligt dan ook de focus. En kijk ook eens verder dan de buik groot is: we geven strategieën om voor je darmen te zorgen en naar je intuïtie te luisteren en onderzoeken buik- en darmtrends.

MET

Print

- **Achtergrond:** Het is een ware trend: je ontlasting laten analyseren. Niet alleen mensen met een allergie of ernstige klachten kloppen aan bij een darmtherapeut, ook mensen die af en toe buikpijn hebben of rommelende darmen. Wat is hier aan de hand? En is het testen van je darmen aan de hand van je ontlasting gezond? Wat mag je van zo'n analyse verwachten (en wat niet)? Word je begeleid in het proces? Is de uitslag voor altijd geldig? Plus, een kader 'Hoe zorg ik zonder poepanalyse dan wel goed voor mijn darmen?' met de beste tips voor iedereen voor gezonde darmen
- **Zo zit dat:** Als je verliefd bent, laat je maag duidelijk van zich horen. Vlinders verzamelen zich! Maar waarom? Hoe onderscheid je vlinders van zenuwen? Wat gebeurt er nog meer in je lijf als je deze kriebels krijgt? En kun je ze ook een halt toe roepen?
- **Stappenplan:** Doe de sportkleden maar aan, want het is tijd voor het grote-buikspieren-stappenplan voor beginners. En nee, een sixpack is echt niet het ultieme doel: dat bepaal je helemaal zelf! De één gaat voor die blokjes, de ander gaat voor meer spierkracht of minder rugpijn
- **10 vragen aan:** 10 vragen over endometriose aan arts-onderzoeker Esther van Barneveld. Zij zet zich in voor een betere behandeling en meer bekendheid voor deze aandoening. Zo werkt ze vanuit het Maastricht UMC+ aan de ontwikkeling van een app voor vrouwen met endometriose. Wat is endometriose? Hoe kunnen vrouwen geholpen worden? Wat kunnen vrouwen aan de app hebben?
- **Kennis & feiten:** Kennis en feiten over diëten. Van ketogeen tot Weight Watchers en het darmdieet. Wij van gezondNU zijn niet van het diëten, maar van veel soorten kun je wel iets leren. Plus, ze kunnen je gezondheid net een tikkeltje opkrikken: van een betere bloedsuikerspiegel tot minder reumatische pijn. Hoe zet je deze voordelen in je voedingspatroon? Wanneer moet je het zeker niet doen, wat zijn de valkuilen?

Online

- Gênante poepvragen, beantwoord door een expert
- Wat zegt de vorm van je buik over je stoelgang/gezondheid van je darmen



MIXCOM PUBLISH

Maart – HORMONEN – in je kracht met hormonen

Aanleverdatum 14-1-2021 / verschijningsdatum 23-2-2021

8 maart is het Internationale Vrouwendag en dat vieren we met gezondNU. Een hele editie lang laten we je zien hoe je je hormonen een leven lang vóór je kan laten werken. Want ze gooien nogal eens roet in het eten en soms zetten ze zelfs je hele leven op zijn kop, maar ze kunnen je ook in je kracht zetten. Je moet alleen weten hoe en dat laten we je graag zien. In deze editie focussen we ons op natuurlijke oplossingen en leefstijl.

MET

Print

- Boegbeeld: de upside van Down
- Aan de slag: deze vrouwelijke inspirators (o.a Vivian Reijs, Ellen Laan) vertellen hoe zij de hormonen voor zich laten werken met korte tips en geweldige inzichten
- Achtergrond: Wat hebben seksualiteit en gezondheid met elkaar te maken en kun je wel een goede relatie hebben zonder seks? Over vaginisme en andere aandoeningen die je seksleven enorm kunnen verpesten.
- DIY: leuke kleine tips om goed voor jezelf te zorgen body and mind
- Plan van aanpak: Wat kun je doen met Chinese geneeskunde, de maancycclus, ayurveda, acupunctuur leefstijl, voedingsadviezen, slaap, afvallen, ontspanning of supplementen bij 3 grote vrouwelijke vraagstukken:
 - menstruatie (endometriose, pijn, heftige bloedingen)
 - overgang (opvliegers, vaginale droogheid)
 - verminderde vruchtbaarheid (pcos, de invloed van voeding, roken en drinken, eierstokken)
- Recepten: alles onder controle! Recepten die de maandelijksse cravings stoppen en in een mum van tijd op tafel staan. Lekker makkelijk
- Moodboard: Waarom hebben hormonen zo'n impact op je gevoelslevens? Wat kun je daar zelf aan veranderen? En kan er ook iets mis zijn bijvoorbeeld met je schildklier of iets anders medisch? Wat doe je dan?
- Wie helpt mij? Tips om mijn kind gezond te laten eten/gezond te trakteren
- Oefeningen voor een gezondere cyclus
- Het grote sleutelen: hoe gevaarlijk is botox? Waarom blijft het lastig jezelf te accepteren zoals je bent?
- Afvallen & hormonen
- Het vrouwenhart

Online

- Uitlichten van een dossier: menstruatie, overgang of hormonen
- Special over menstruatie of overgang
- Aandacht voor darmkanker (darmkankermaand)
- Aandacht voor endometriose (endometriose awareness maand)
- Aandacht voor vegetarisch eten (week zonder vlees)
- In april aandacht voor de overgang (week van de overgang)



April – BEWEGEN & SPORT – fit, fitter, fittest

Aanleverdatum 11-2-2021 / verschijningsdatum 23-3-2021

Het mooie weer is in aantocht en dat maakt dat we bij gezondNU eigenlijk niet meer stil kunnen zitten. Tijd om naar buiten te gaan! We zitten te veel stil en bewegen blijkt een manier om je gezondheid te behouden. Wil je ook nog krachtig en sterk worden, dan is het een zaak om echt aan het sporten te gaan.

MET

Print

- Aan de slag! Zet jezelf in beweging
- Maak je eigen sportdrink. 3 planten en kruiden die goed zijn voor je spieren en gewrichten. Maak je eigen 'tjigerbalsem'. Het effect van microbewegingen op je conditie. Tien tips om stilzitten te voorkomen. Wat is beter: hardlopen of wandelen? Waarom iedereen aan de krachtoefeningen moet... Welke sporten zijn het best voor je brein? Sporten voor een gezonde huid. Doet hardlopen ook iets met je hormonen en helpt het dan ook tegen bijvoorbeeld PMS? Waarom werkt yoga zo ontspannend. Deze massage is heerlijk tegen verkrampde spieren. Hoe word je creatiever door te bewegen. Van welke sporten word je slanker. Oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan voor je buik, billen en benen
- Achtergrond: waarom een sixpack geen goede maatstaf is voor gezond en fit?
- Doe-het-zelf: of je lekker kan bewegen, heeft ook alles te maken met gezonde voeten. Daarom in deze editie veel natuurlijke tips tegen kleine voetenkwaaltjes (kloven, blaren, eelt), grappige recepten voor voetenbaden, wat je kan doen tegen pijnlijke en vermoeide voeten (oefening), tips voor voetmassages. Zo zien je teennagels er piekfijn uit
- Eet je fit! Lekkere recepten om te herstellen na flink gesport te hebben. Welke vitamine en mineralen mag je zeker niet mislopen en hoe zit het met eiwitten en spierkracht?
- Smeer & masseer (of ga in bad). Tips tegen spierpijn en trillende benen. Wat kan magnesium voor je betekenen?
- Bewegen als medicijn. Stilzitten of rusten is zelden meer het devies bij klachten en ziektes. Maar hoe bouw je het sporten op als je bijvoorbeeld heel erg moe bent, je vanwege astma weinig lucht hebt, je zwanger bent (geweest) of je vanwege rugpijn minder makkelijk beweegt? Hoe start je met sport als je hartklachten hebt? gezondNU komt met uniek beweegprogramma's
- Zo zit dat? Als je snel buiten adem bent, betekent dit automatisch dat je dan een slechte conditie hebt?
- Hoe doen zij dat? Tips van bekende sporters en personal trainers om niet alleen meer te gaan bewegen, maar het vooral vol te houden en leuk te vinden
- Boegbeeld: Stand up paddle is het nieuwe mindfulness

Online

- Extra aandacht voor brein en beweging



MIXCOM PUBLISH

Mei – NATUURLIJK & DUURZAAM – groene geneeskunde

Aanleverdatum 11-3-2021 / verschijningsdatum 20-4-2021

Goed zorgen voor de aarde is ook goed zorgen voor jezelf: dat is al jaren het devies van gezondNU. Toch zien we dat de natuur het nog altijd terrein verliest. Reden te meer om in dit nummer uitgebreid stil te staan bij de relatie natuur en gezondheid en vooral ook wat we met elkaar kunnen doen om groener, duurzamer en gezonder te leven.

MET

Print

- Doe het zelf: Leg je eigen geneeskrachtige tuin aan: welke kruiden en planten mogen daarin zeker niet missen en wat kunnen ze voor je gezondheid betekenen?
- Achtergrond: Is duurzaam ook altijd gezonder? En met welke gezonde leefstijl ondersteun je de natuur? En is onbewerkt en biologisch altijd duurzamer?
- Aan de slag: Maak je leefstijl groen en gezond. Maak je eigen natuurlijke beautyproducten (van scheerschuim tot dagcrème). Gezonde weetjes over meer groen in huis en het helende effect van groen in de stad. Slimme tips om makkelijk duurzamer te leven. Fijne recycle tips (gun deze producten die je normaal weggooit een tweede leven) etc.
- De bodem verschaalt en daarom zitten er in je krop sla en tomaat minder gezonds. Denk bijvoorbeeld aan vitamine en mineralen. Wat betekent die verarmde bodem voor je gezondheid? Op welke manieren krijg je de bodem weer fit en wat kun je doen om je eigen gezondheid te verbeteren
- Inspiratie: Waarom is buiten bewegen in de natuur ook alweer zo ontzettend gezond? En wat kun je doen? Waarom wandelcoaching zo goed werkt. De mooiste wandelingen langs bossen, kruidentuinen, groene steden etc. Van yoga-oefeningen in je tuin, balansoefeningen in het bos
- Passie voor duurzaam en ecologisch reizen
- Wie helpt mij? Ik heb altijd heel snel blaren – wat kun je doen om blaren te voorkomen en snel te laten genezen?
- Persoonlijk: De natuur als medicijn
- Milieu: Wat is het effect van plastic afval en luchtverontreiniging op je gezondheid

Online

- Special: duurzaam wonen/ duurzame voeding/ duurzaam reizen
- In 2 nieuwsbrieven een artikel over duurzaam (plastic, voetafdruk, DIY beauty)
- Aandacht voor lyme (lyme awareness maand)
- Aandacht voor plastic (mei plasticvrij)



MIXCOM PUBLISH

Juni – HUID – lekker in je vel

Aanleverdatum 15-4-2021 / verschijningsdatum 25-5-2021

Je huid praat. Als je niet lekker in je vel zit (mentaal) of als je darmen, lever of nieren niet helemaal lekker werken, is dat vaak ook aan je huid te zien. In dit nummer staan we stil bij alles om je lekker in je vel te laten zitten – van binnen en buiten.

MET

Print

- Is zonnebrand de nieuwe margarine? Achtergrond
- Anti-rimpel-stappenplan: Acupunctuur en ander natuurlijke methode om rimpeltjes te verminderen of uit te stellen
- Aan de slag: Lekker in je vel – tips voor natuurlijke huidverzorging (scrubben, maskers, crèmes), kleine huidkwaaltjes snel aangepakt (pukkeltjes, kloven, gerstekorrels etc.), Tips om mentaal beter in je vel te zitten en lekker te ontspannen. Van thee tot massage, van ayurveda tot Chinese kruidengeneeskunde. Tips tegen droge ellebogen. Handig tegen eelt en andere ruwe plekjes
- Selfcare: Stimuleer je huid van binnenuit. Wat kun je doen om je darmen, lever en nieren te ondersteunen en je huid te laten glanzen? En waarom zijn die organen zo belangrijk voor een sterke huid? Wat doet detoxen, ontgiften en afvallen voor deze organen?
- Kennis en feiten: moedervlekken – waarom worden bijna alle baby's zonder moedervlekken geboren? Waarom ontstaan ze, hebben ze nut? En waarom kan een moedervlek zich ontwikkelen tot een melanoom en wat gebeurt er dan? Met welke moedervlek moet je naar de dokter
- Oefeningen: om strakker in je vel te komen
- Persoonlijk: leven met een huidziekte zoals psoriasis of eczeem
- Zo zit dat: Ben je met een gezonde huid beter opgewassen tegen ziektekiemen zoals corona? Over weerstand en je huid
- Achtergrond: Leren tevreden te zijn met je uiterlijk: hoe krijg je een gezond en krachtig zelfbeeld? En hoe past botox in dit geheel?
- Recepten: Voeding voor je huid. Welke stofjes, vitaminen en mineralen laten je huid glanzen?
- Afvallen: De beste diëten volgens gezondNU
- Boegbeeld: Mentaal lekker in je vel!
- Spreekuur Zijn gesprongen lippen een teken van vitaminegebrek?

Online

- Striae / cellulite
- Personen die zich inzetten voor diversiteit met korte interviews of hun gouden tips



MIXCOM PUBLISH

Juli / Augustus – GEZONDE VERNIEUWERS SPECIAL EDITION

DUBBELDIK ZOMERNUMMER

Aanleverdatum 13-5-2021 / verschijningsdatum 22-6-2021

In deze speciale intervieweditie van gezondNU interviewen we alleen maar inspirerende vernieuwers op het gebied van gezondheid, leefstijl, sport, voeding, bezinning, duurzaamheid, natuur, ontspanning en beweging.

MET

Print

Tussen de interviews door maken we 1/1 pagina's met doe-het-zelf opdrachten en invullijstjes bijvoorbeeld

- 5 tips om je relatie nieuw leven in te blazen
- Zo stimuleer je celvernieuwing
- Zit ik nog wel op mijn plek? Test
- 5 tips voor een andere mindset
- 3 heerlijke sportoefeningen
- Gezond en duurzaam je huis vernieuwen

Online:

- Teasers van de Gezonde vernieuwers, of hun gouden tips
- Zomer-special



MIXCOM PUBLISH

September – GEBIT – een nummer om je tanden in te zetten (lekker veel te lachen)

Aanleverdatum 15-7-2021 / verschijningsdatum 24-8-2021

De tandarts en mondhygiënist zijn de nieuwe bewakers van je algehele gezondheid! Het gebit en je tandvlees zijn een perfecte ijkpunten om te controleren hoe het met je gezondheid gaat. Daarom in deze editie veel aandacht voor het gebit, zodat je zonder gene weer kunt lachen.

MET

Print

- Achtergrond: De mondhygiënist als leefstijl coach: relatie gebit, tandvlees (opgetrokken tandvlees, parodontitis) en gezondheid en waarom de tandartspraktijk steeds belangrijker wordt bij het monitoren van je gezondheid
- Doe-het-zelf: het anti-vieze-adem-plan. Tongschrappen, flossen en stoken, kruiden die de vieze adem wegnemen, maak je eigen natuurlijke mondwater
- Bang voor de tandarts: op deze manier geef je het een betere plek
- Inspiratie: Welke kruiden helpen bij ongemakken in je mond zoals aften, ontstoken tandvlees en kiespijn?
- Vreemde praktijken: wel of geen fluor, wel of geen tanden bleken, wel of geen amalgaam vullingen, wel of geen beugel, wel/geen pijnstilling of verdoving
- Wij helpen je de gezondere keuze te maken. En leggen uit waarom
- Stevia, suiker, honing of kunstmatige zoetstoffen: wat is nu beter voor je algemene gezondheid als je een behoorlijke zoetkauter ben
- Kennis en feiten: kauw je fit. Waarom kauwen belangrijk is voor je lijf (brein, afslanken, gebit etc.)
- Recepten voor gezond gebit. In deze recepten zitten alleen maar ingrediënten die je tanden goed doen (niet te zuur, niet suikerrijk)
- Oefeningen: lachyoga
- Wie helpt mij: Tips tegen gebarsten lippen (kloofjes en velletjes)
- Tips tegen tandenknarsen

Online

- Special over gezond gebit
- Dossier tanden



Oktober – WEERSTAND – voeding als medicijn

Aanleverdatum 12-8-2021 / verschijningsdatum 21-9-2021

Niks zo gezellig als met zijn allen met de feestdagen uitgebreid te tafelen. Eten is onwijs belangrijk voor je gezondheid en niet alleen vanwege alle gezonde stoffen die je ermee binnen krijgt. Eten verbindt en is dus een belangrijk medicijn tegen eenzaamheid en depressie. Met deze editie van gezondNU trekken we alles uit de kast om je te laten zien dat voeding het mooiste medicijn is wat er bestaat, zelfs of juist tijdens de feestdagen. Dat wordt smullen!

MET

Print

- 25 gezondste ingrediënten (voedingsmiddelen) die je zeker in je keuken moet hebben staan: dit zijn ze, daarom maken ze je gezonder (vitamine, mineralen, vezels, probiotica) en zo maak je het lekker klaar
- Moestuinieren in de herfst en winter: wat groeit er in jouw vensterbank?
- Lekker eten met voedingsintolerantie: zo doe je dat! Kader verschil allergie en intolerantie. Zo ga je ermee om, zo kom je ervan af
- Voeding als medicijn: bij welke ziekte kan anders eten een levensgroot verschil betekenen? En waarom? Diabetes, hart- en vaatziekte, depressie, lever en nieren, huid, buik en darmen
- Lekker gezond uit eten: de beste adresjes voor een feestelijk gezonde maaltijd (tips voor restaurants en eettentjes met aandacht voor gezondheid)
- Samen eten, samen delen: over het belang van samen aan tafel eten en eten delen. Plus gave inspirerende portretten van mensen die bijzondere sociale projecten hebben rondom eten
- Zo zit dat! Als je nooit ziek wordt, heb je dan ook een oersterk immuunsysteem?
- Sneller herstellen: wat kan je doen om op natuurlijke wijze sneller te herstellen na griep, verkoudheid of corona? Wat kun je zelf doen? Wat hebben alternatieve geneeswijzen je te bieden?
- Smaak & ziekte: in hoeverre moet je alert zijn als je smaak ineens verandert of verdwijnt. Wat kan de oorzaak zijn? En wat doe je ertegen?
- Achtergrond: Wat kun je verwachten van vitamine D, C of Echinacea voor je weerstand? Kun je daarmee echt corona buiten de deur houden? Of moet je dit slechts zien als een onderdeel/ondersteuning van een veel groter weerstandsplan? Test: hoe weet ik of mijn weerstand ok is?
- Sporten voor een sterke afweer: wat moet je wel doen, wat zeker niet?

Online

- Recepten-special
- Aandacht voor: stoptober, borstkankermaand, buy nothing new maand



November – MENTAAL WELZIJN – zo, en nu even jij

Aanleverdatum 9-9-2021 / verschijningsdatum 19-10-2021

Een gelukkig nieuw jaar, roepen we naar elkaar in die laatste week van december. Maar voor heel wat mensen is het helemaal niet zo'n gelukkig nieuw jaar. En daar hoeft niet iets heel bijzonders voor aan de hand te zijn. Na het feestgeweld van december zijn we in januari over het algemeen toe aan 'even niks'. Maar zelfs al wijd je hier al je goede voornemens aan, te vaak worden we meegesleept door de waan van de dag. In deze editie van gezondNU nodigen we je uit om vooral bij jezelf te blijven en goed voor jezelf te zorgen. Vooral op mentaal vlak.

MET

Print

- Aan de slag! Opgewekt in november – wat is ervoor nodig om vrolijk en energie deze maand door te komen en wat kan je zelf doen tegen moeheid en neerslachtigheid. Van verkwikkende gemberthee, lichtlampen, tot creatief bezig zijn. Van meer buitenkomen tot echt ontspannen. Hoe zorg je voor een huis of werkplek met minder prikkels? En welke vitamines en mineralen (supplementen) dragen bij aan een betere stemming? Helpt haring happen tegen depressie? Wat doet geur (essentiële olie) voor je humeur? Klein geluk: zo trek je vogels je tuin in
- Koester je (winter)slaap – waarom je je rust juist moet pakken in januari. Waarom slaap zo'n helende factor is? Wat zijn de ingrediënten voor een perfecte nachtrust? Hebben we in de winter echt meer slaap nodig dan in de zomer en hoe komt dat dan? Met een checklist of zelftest
- Zo zit dat! Maakt (zon)licht je vrolijker? Over vitamine D en je stemming
- Oefen! De zachtste vormen van beweging, die ook wat doen voor je conditie en kracht
- Inspiratie: Zo richt je de perfecte meditatie/yoga ruimte in
- Kook je kalm: eenvoudige recepten met pure en simpele ingrediënten die je lijf en hoofd rustgeven. Brain food
- Doe-het-zelf: je badkamer als oplaadruimte – de lekkerste bad-recepten om bijtanken, rustig van te worden en je spieren te laten ontspannen
- Self care: Natuurlijk, je kunt in therapie gaan als je niet lekker in je vel zit, maar wat zou je daarnaast nog meer kunnen doen om mentaal sneller op te knappen bij: burnout, depressie, HSP, angst, stress. Wat kun je doen met voeding, beweging, supplementen en ontspanning?
- Persoonlijk: zelfmoord
- De mooiste stilte-plekken van Nederland
- Wie helpt mij: Tips tegen een droge winterhuid (kloofjes, schrale plekken, een trekkende huid)
- Boegbeeld: In actie tegen eenzaamheid onder jongeren

Online

- Special HSP of burn-out



MIXCOM PUBLISH

December - editie (huisje, boompje, beestje)

Aanleverdatum 14-10-2021 / verschijningsdatum 23-11-2021

Uiteraard moet je gezondheid staan als een huis en dat begint gewoon lekker bij je thuis. Dit is de plek, waar je met zijn allen lekker samen bent en helemaal kan ontspannen. In deze editie extra veel aandacht voor gezond wonen, lekker eten en goed voor elkaar zorgen.

MET

Print

- Aan de slag: zo richt je je huis duurzaam en gezond in + gezonde woondtrends. Zijn Feng Shui en Marie Condo nog trending? Minimalisme en tiny houses is dat nog steeds in? Inrichten & gezonde lucht: hoe vind ik kaarsen die de lucht in huis niet of minder verpesten, hoe vind ik een kachel die minder milieuvervuilend is, hoe vind ik een fornuis
- De leukste en gezondste cadeautjes om zelf te maken
- D, licht, gezondheid, weerstand en humeur
- Gezond zwinger
- Ramen open ook in de winter: over ventileren en meer.
- Kan ik mijn libido verbeteren met voeding?
- Knuffel-je-fit: over hoe belangrijk sociaal en lichamelijk contact is voor je gezondheid
- Feestelijk en natuurlijk tafel-dek-tips
- De lekkerste ingrediënten voor in je badkamer
- Mediteren voor beginners
- Zo zit dat: waarom slaapt je eigen bed (bijna) altijd het beste?
- Als je moeder of oma naar een verpleeghuis moet: over ouderen zorg
- Waarom ben ik een huismus? En is dat oke?!
- Tips tegen koude voeten
- Winterwandelingen

Online



MIXCOM PUBLISH

Januari

Aanleverdatum 11-11-2021 / verschijningsdatum 21-12-2021