



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode oktober 2019



**Hennepzaad;
bouwstof voor je
gelukshormoon**



**Een goede
gezondheid begint
in je mond**



**Sexy
moeders**



**Nederlander
vaak te moe**

Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**De website www.lijfengezondheid.nl is vernieuwd!
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

DENISE FASHION

TANDARTSPRAKTIJK AALSMEER

VAN VEEN MODE

TRENDY HAARMODE

VAN DER SCHILDEN LINGERIE

M. DE GROOT FYSIO & ONS TWEEDE THUIS

PRAKTIJK BO SHEN

SIJBRANTS & VAN OLST SPECIAALOPTIEK

SAN BAO PRAKTIJK

INGE SARASWATI YOGA | AVATARCENTRUM

VOOR-GEDRAGEN

VAN DER SCHILDEN LINGERIE

Maak kans op een prothese-lingerieset

Oktober staat wereldwijd bekend als de maand waarin extra aandacht wordt gevraagd voor (borst)kanker. Bij Van der Schilden Lingerie is het aanmeten van borstprothesen en protheselingerie een belangrijk onderdeel van onze winkels. Het belang van het dragen van de juiste producten is voor vrouwen die één of beide borsten moeten missen nog belangrijker. Vandaar dat in de maand oktober dames die een prothese dragen en voor informatie in de winkel komen, kans maken op een lingerieset!

Borstprothesen en protheselingerie
Wanneer je een borstprothese draagt, kun je nog steeds mooie lingerie dragen. Het is een misvatting dat protheselingerie bestaat uit grote, huidskleurige bh's. Er is een ruime keuze aan mooie, modische lingerie, waarin niet te zien is dat je een borstprothese draagt. Op het eerste gezicht lijkt een prothese-bh op een gewone bh. Er zijn echter een paar belangrijke verschillen. In de cup zit een hoesje waarin de prothese gestopt kan worden, zodat deze niet verschuift. Verder zijn de bandjes van een prothese-bh vaak wat breder, is de bh gemaakt van extra zacht materiaal en sluit de cup van de bh wat hoger, zodat de prothese niet te zien is. Ook borstprothesen zelf zijn er in vele modellen en gewichten, zodat de symmetrie goed terug te brengen is.

Onze expertise

Bij Van der Schilden meten we al jaren borstprothesen en protheselingerie aan. Samen met onze klanten denken we in oplossingen in plaats van beperkingen. Met een ruim

assortiment prothesen, lingerie en een ervaren coupeuse, lukt het ons meestal om een oplossing te vinden die past bij de klant. Het aanmeten van een borstprothese is geen kwestie van alleen de maat opnemen, daarom nemen we graag ruim de tijd in onze speciaal hiervoor ingerichte paskamer. Met persoonlijke aandacht en gedegen kennis zorgen onze gecertificeerde mammacare-adviseuses dat de klant zich op haar gemak voelt. We kijken naar haar wensen en houden rekening met de manier waarop ze geopereerd is. Ben je zelf aan borstkanker geopereerd of weet je dat je vriendin of familielid tobt met het vinden van het juiste product? Graag grijpen wij de maand oktober extra aan om je uit te nodigen om, alleen of met een familielid of vriendin, naar onze winkel te komen. Maak een afspraak, ervaar de aandacht en expertise van onze mamma-care adviseuses en maak de hele maand kans op een prothese-lingerieset.

Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253
www.schilden-lingerie.nl

Van der Schilden
LINGERIE

lingerie - nachtmode - mammacare - badmode

Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253
info@schilden-lingerie.nl



Hoofdstraat 146 Alphen a/d Rijn
0172-473014
www.schilden-lingerie.nl

VALPREVENTIE EN VITALITEIT

- Fitness voor 55+
- Onder begeleiding fysiotherapeut en bewegingsdeskundige
- Oefenprogramma op maat
- Oefeningen in groepsvorm
- Val preventie
- Ongedwongen, gezellige sfeer



Komt u ook langs voor een gratis proefles?

Op maandag en donderdag bent u van harte welkom tussen 15.30 en 16.30 uur, na proefles 35 euro per maand

Locatie: Zwarteweg 98, Aalsmeer

Voor informatie kunt u contact opnemen met:

Ons Tweede Thuis Locatie Mendel 0297 75 39 00
of M. de Groot Fysio 06-22284097



M. DE GROOT FYSIO & ONS TWEDE THUIS

Valpreventie en vitaliteitstraining

Wil je goed voor je lichaam zorgen dan is een juiste leefstijl van belang. Naast gezonde voeding is het noodzakelijk dat je voldoende blijft bewegen.

Naast dat ouder worden heel leuk is— denk aan meer vrije tijd, kleinkinderen, tijd voor hobby's— gaat het helaas ook gepaard met een afname van spierkracht, snelheid en lenigheid. Er is wat meer kans op botontkalking en we worden wat trager in onze beweging.

Minimaal twee en een half uur matig intensief bewegen per week helpt al om gezond te blijven. Handig is dan om dit over een paar dagen te verspreiden en om wat af te wisselen in activiteiten. Bijvoorbeeld door te zwemmen, wandelen of fietsen. Als u in die twee en half uur per week ook spier- en

botversterkende oefeningen doen, gecombineerd met balansoefeningen bent u helemaal goed bezig. Bij de valpreventie en vitaliteitstraining die aangeboden wordt door Ons tweede thuis en M. de Groot Fysio komen al deze aspecten van training aan bod, zodat u vitaal blijft. De huidige deelnemers geven aan dat zij zich sterker voelen door de training, minder moeite hebben met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten doordat zij fitter zijn, maar vooral veel plezier beleven aan het sporten. Het sporten in deze groep zorgt voor een ongedwongen en gezellige sfeer en er is altijd professionele begeleiding aanwezig.

Komt u ook?

Wij nodigen u uit voor een gratis proefles. U bent van harte welkom op maandag en donderdag van 15.30-16.30 uur bij Ons Tweede Thuis op de Zwarteweg 98..

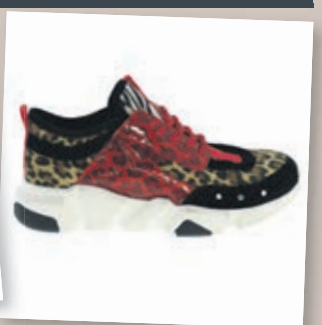


- DENISE - FASHION

Ben je ook zo benieuwd naar alle trends,
kom dan gezellig naar onze winkel en laat je verrassen!



Wist je dat wij onze succesvolle schoenen collectie uitgebreid hebben?



OPHELIALAAN 114 AALSMEER    WWW.DENISEFASHION.NL

MEDISCH

Stoptober:

Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret ontzeggen. Uit gegevens van het Trimbos Instituut

blijkt dat 22,4 procent van de volwassen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waar-

door de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie. De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net

voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken goed te kunnen ervaren. Na vier weken zijn de meeste ontwenningsverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf. Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



Volop groei in hartje Aalsmeer

Vorig jaar heeft kapsalon Trendy Hair nog haar 30 jarige bestaan gevierd. We keken terug op de vele mooie jaren in de salon. Trendy Hair heeft ondertussen haar diensten uitgebreid. Eigenaresse Renate vertelt: "We groeien tot een vakkundig en gepassioneerd jong team en we zijn meer dan ooit klaar voor de toekomst."

Trendy Hair is in 2018 gestart met visagie behandelingen en sinds deze zomer biedt de salon ook wimper-, wenkbrauw- en waxbehandelingen voor het gezicht. Trendy Hair is erg blij met haar trouwe medewerkers Ravenna en Susanne. De salon heeft onlangs nieuwe topstylisten Mylene en Michelle verwelkomd, een enorme aanwinst voor de salon. Ieder heeft haar eigen specialiteiten en dat maakt het een divers team!

Topstyliste Mylène vertelt dat steeds meer salons meerdere diensten onder één dak aanbieden. "Trendy Hair blijft natuurlijk een haarsalon, maar we willen onze klanten iets extra's bieden en hen tegemoet komen. We denken dus goed na over de toekomst en hoe wij willen groeien", legt ze uit.

"We gebruiken hoog kwalitatieve merken zoals Sebastian Professional, KMS en Moroccanoil. En een behandeling in de salon is niet zo maar een behandeling, de klanten starten namelijk altijd met een hoofd-, schouder-

en nekmassage." zo vertelt Renate. "Dit, en onze persoonlijke benadering en vakkundigheid, is waarom onze klanten blijven terugkomen." Mylène voegt daaraan toe "Wij zijn gespecialiseerd in het adviseren van een coupe die bij de klant past. Hierbij kijken we naar de gezichtsvorm, schouders en de uitstraling van de klant. Zo maken wij onze klanten nog mooier. Ook blijven wij actief in het volgen van de nieuwste trends en technieken."

Wil jij aan de slag als topstylist, junior stylist of gastvrouw? Team Trendy Hair zoekt versterking. Groei je met ons mee? We bieden je een functie bij een moderne salon waar jij je verder kunt ontwikkelen. We zijn benieuwd naar jouw inbreng, interesses en passies! Neem een kijkje op onze website Trendy-hair.nl voor meer informatie.



Groentetaart

Ingrediënten voor 4 personen:

- vloeibare margarine
- 8 oude volkoren of bruine boterhammen
- 3 eieren
- 2 theelepels kerriepoeder
- 400 gram gare groente, bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes of spruitjes
- 50 gram geraspte belegen kaas (30+)

Bereidingswijze:

- Warm de oven voor op 200 °C.

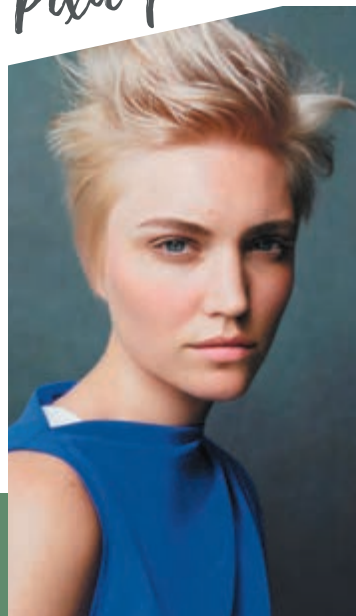
- Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood.
- Bak de broodbodem ongeveer 5 minuten in het midden van de hete oven.
- Klop de eieren met de kerrie los.
- Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over.
- Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Snijd de taart in 8 punten en serveer deze warm of koud.



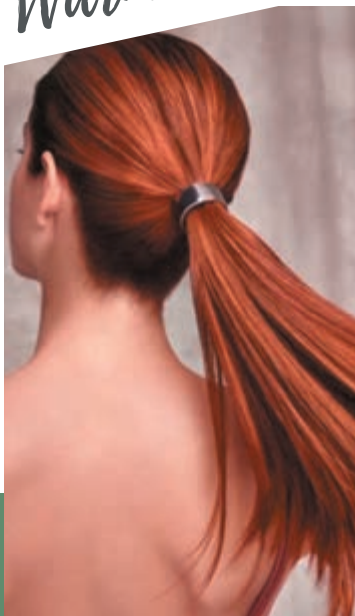
TRENDY HAIR'S WINTERTRENDS 2019-2020

TRENDY HAIR

Pixie perfect



Warm colors



Curly short



Shaggy 80's



Curtain bangs



Trendy Hair blijft continue op de hoogte van de ins en outs op gebied van haar, make-up en beauty. Zo kunnen wij onze klant zo goed mogelijk van dienst zijn! Trendy Hair ziet duidelijk invloeden van de jaren '80, maar ook modernere stijlen terug komen in de trends. Welk kapsel spreekt jou aan? Wij geven jou graag advies wat er bij jou persoonlijk past en het mooiste in jou naar boven haalt.

Di 09:00-20:00 | Wo, Do: 09.00-17.30 | Vr: 08.00-20.00 | Za: 08.00-16.00

DORPSTRAAT 25 • AALSMEER • 0297-341907 • WWW.TRENDY-HAIR.NL



Tandartsenpraktijk
Aalsmeer

Nieuwe patiënten
zijn van harte welkom!



Tandartsenpraktijk Aalsmeer

Is een moderne praktijk in het Centrum van Aalsmeer. We hebben alle tandheelkundige mogelijkheden onder één dak! Ons tandheelkundig team van vertrouwde medewerkers is buiten de algemene tandheelkunde uitgebreid met specialisten op het gebied van mondhygiëne, implantologie.

Op iedere dinsdag en donderdag van 8.30 tot 17.00 uur en vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur hebben we inloopuren waar u vragen kunt stellen en u kunt inschrijven. U bent van harte welkom! Ook kunt u zich online inschrijven! www.tpaalsmeer.nl (online inschrijven)

Tandartsenpraktijk Aalsmeer, Zijlstraat 32 a-b, 1431 ED Aalsmeer, (bij het molenplein) 0297-30 33 55, www.tpaalsmeer.nl



Dorpsstraat 40
Leimuiden
Tel. 0172-508164 's Maandags gesloten

MEDISCH

Een goede gezondheid begint in je mond

Juglen Zwaan



Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te verstevigen. Maar er is meer aan de

hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbiom. Een verstoring van het microbiom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het microbiom van de mond te verstoren. Ook kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne. Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit

relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist verstevigen. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan verstevigen. Iemand die

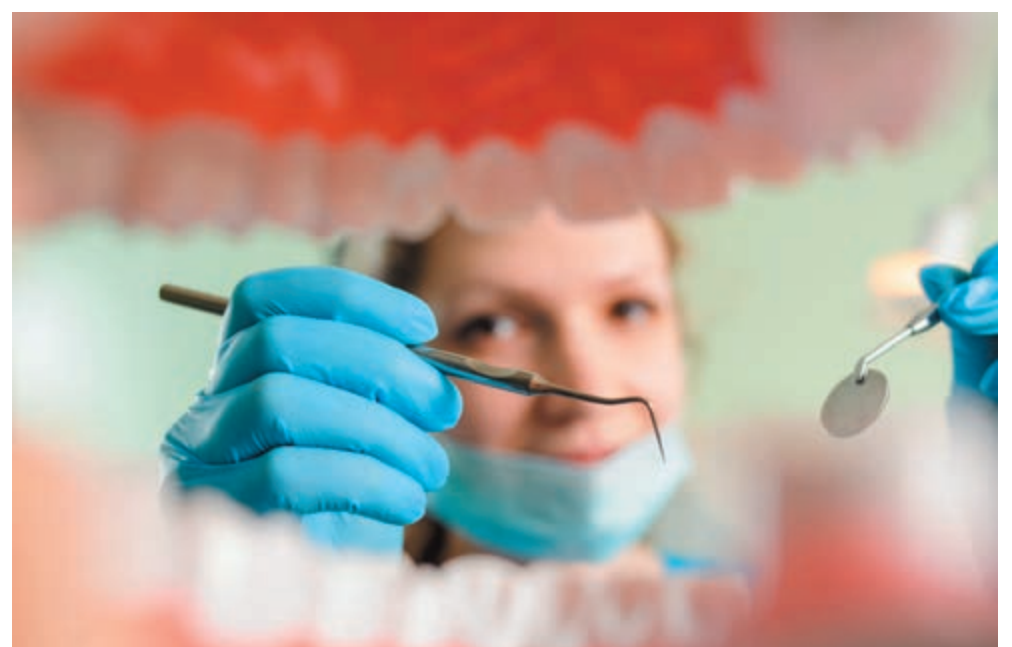
alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van www.ahealthylife.nl legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuuriëtist
Soesterberg

www.aHealthylife.nl



Een ons voorzorg is evenveel waard
als een pond medicijn

Door Shiatsu weerbaarder, sterker en ontspannen

Ellen Bakker een jonge vrouw van begin dertig kon jarenlang haar werk niet meer naar behoren doen. Ellen vertelt; 'Ik had meer dan acht jaar veel klachten; pijn in mijn heup, nek, schouders en pols. Ik ben hiervoor naar diverse artsen en specialisten geweest. Helaas zonder resultaat. Maar Petra heeft, met Shiatsu- behandelingen, mij van mijn klachten afgeholpen en nu kan ik weer met een computermuis werken, dit heb ik hiervoor zeker acht jaar niet meer gekund.'

Shiatsu

We spreken over Ellens ervaring met Shiatsu-therapeute Petra van der Knaap. Petra's praktijk heet 'San Bao'. Dat betekent 'Drie schatten' in het Chinees; de drie belangrijkste elementen die er voor zorgen dat een mens in evenwicht kan leven. Op mijn vraag wat Shiatsu eigenlijk is legt Petra uit; 'Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld.' Dit geldt voor lichamelijke klachten, maar zeker ook op mentaal vlak kan Petra helpen. Emoties kunnen net zo goed stagnaties in het lichaam veroorzaken en door het opheffen van de blokkades kunnen klachten een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor bijvoorbeeld het verdriet, de pijn of de angsten niet blijft 'hangen'. Vaak kunnen alle klachten, deels, of soms helemaal, verholpen worden. Dit verschilt wel per persoon, benadrukt de ervaren therapeute.

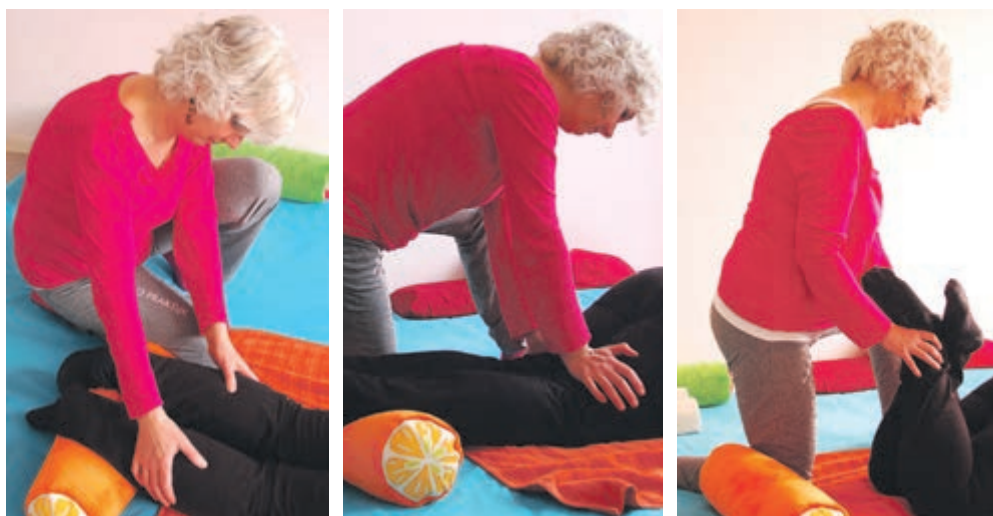
Klachtenvrij

Ellens energie is voelbaar als zij vertelt; 'Ik kan weer sporten, ik slaap beter en zit veel

beter in mijn vel. Als ik nu toch weer een keer last heb dan kan ik er veel beter naar handelen en zit ik niet meteen in de put. Ik voel me weerbaarder, sterker en ontspannen. Een wereld van verschil! Petra was de eerste na 7 behandelaars (!) die resultaat heeft behaald waardoor mijn pijnklachten vrijwel verdwenen zijn. Zij benadert de klachten als een totaalbeeld en kijkt naar het hele lichaam. Dit sprak mij erg aan omdat mijn klachten vanuit stress zijn ontstaan. De vorige behandelaars keken alleen naar de betreffende pijnplek waardoor de oorzaak niet werd weggenomen. Door de massage en de acupunctuur kon ik heel goed ontspannen wat mij hiervoor niet lukte. Echt een reset moment!'

Frequentie

Hoe vaak ga je? vraagt ik haar. 'We begonnen, na een intake, met één keer per week. Dit deden we vier weken, daarna zijn we gaan afbouwen, steeds meer tijd tussen de behandelingen, met uiteindelijk 8 tot 10 weken tussen de behandelingen.' Op de website van Petra, www.sanbaopraktijk.nl staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.



SAN BAO PRAKTIJK SHIATSU MASSAGE THERAPIE

Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor hoofdpijn, overgangsklachten, menstruatiepijn (met heftig bloedverlies), vermoeidheid, burn-out, stress, slapeloosheid, darmklachten, pijn in rug, schouder, nek of andere pijnklachten. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Geeft uw lichaam een boost voor de winter!

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl
of bel 06-15280701

Wordt door de meeste
zorgverzekeraars vergoed.



Wil jij Innerlijke rust en de kracht in jezelf hervinden?

Dan ben je welkom in één van mijn verdiepende cursussen Yoga!

Zowel beginners als gevorderden zijn welkom. Tijdelijk geef ik de mogelijkheid om kennis te maken met de wijze waarop ik yoga overdraag, door 6 proeflessen aan te bieden waarvan de eerste individueel. Ik stel het op prijs om persoonlijk met je kennis te maken. Kosten €70,-. Na deze proeflessen kan je besluiten of je de hele cursus gaat doen.

inge
saraswati
yoga | avatarcentrum



Willem Alexanderstraat 75
1432 HL Aalsmeer
Tel. 0297-328798
e-mail: info@ingesaraswati.com
www.ingesaraswati.com

PSYCHE

Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opplakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitziende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!? Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet per se nog meer kinderen willen. Als vrouw kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent. Vanuit cultuur-historisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevleed, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd. En hoe goed we ook weten dat dit onzin is,

ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!" Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier! Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psychooloog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl

Wel of geen vitamine D?

De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedingssupplement. Is dat echt nodig?

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan

aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D. Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg



Praktijk voor Shiatsu en Acupunctuur

www.boshen.nl
tel. 020-6430323

Amstelveen Westwijk
Rob van der Jagt

- * sportblessures - tennis/golfarm
- * whiplash - nek- en rugklachten
- * burnout - spanning - ptss - pds
- * concentratieproblemen
- * hoofdpijn - migraine
- * sneller herstel na ziekte of operatie
- * allergieën
- * slapeloosheid
- * zwangerschapsklachten

Lid van beroepsvereniging VBAG, Shiatsu Vereniging Nederland, Stichting HBO RBCZ en Tuchtcommissie TCZ. Behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vitamine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen. Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen

dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slikken, dit advies geldt ook voor zwangere vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.



Voor-gedragen: kwaliteit herken je

We spreken met Henny, van de nieuwe winkel Voor-Gedragen in Uithoorn. Een vlotte boetiek met een uitgekende collectie pre-loved fashion, een dijk van een basiscollectie en bovendien ook nog ontzettend veel leuke woonaccessoires, sieraden en al het andere waar we zo blij van worden.

Henny vertelt: "Ik hou van mooie kleding en ik heb altijd een zwak gehad voor 2e hands. Maar dan wel precies die dingen die geweldig zijn. Natuurlijk zijn dat vaak duurdere merken en designer kleding, maar echt.. ook H&M en Zara hebben af en toe pareltjes in de collectie, zeker als ze goed verzorgd zijn door hun eerste eigenaar. Ik ben echt streng bij het accepteren

van kleding die we in consignatie willen nemen. Ik moet namelijk zorgen dat ik een collectie heb waar mijn klanten blij van worden. Best wel lastig dat ik mensen teleur moet stellen als hun kleding niet past binnen de vraag van onze klanten, maar heel belangrijk voor het bouwen van mijn concept en een vaste klantenkring."

Dus... durf jij het aan? Iedereen heeft wel dingen hangen die niet of niet meer gedragen worden. Omdat het toch net niet past, omdat het je stijl toch net niet is of... Wij verkopen het graag voor je. De opbrengst (uiteraard minus de BTW) delen we.

Pre-loved is ook nog eens milieu-vriendelijk

Het valt ons op dat Voor-gedragen een heerlijke professionele uitstraling heeft, de kleding is zo gesorteerd dat het fijn en overzichtelijk oogt en de keuze is opvallend groot, qua stijl én maatvoering. De winkel ruikt fris, je krijgt persoonlijk advies en de sfeer doet niet onder voor een 'eerstehands' boetiek. "We hebben een concept bedacht waarbij we onze prachtige pre-loved collectie verrijken met sterke basics. We kiezen hierbij vaak voor travelstof. Omdat het zo fantastisch draagt, maar ook omdat het lang meegaat en milieuvriendelijk is. Het merk Only-M dat wij kozen wordt in Europa (Italië) geproduceerd, zodat we ook zeker weten dat er geen uitbuiting of kinderarbeid aan te pas komt" vertelt Henny met passie. Het is duidelijk een belangrijk onderwerp voor haar. Die maatschappelijke betrokkenheid zie je ook in de keuze voor bijvoorbeeld het materiaal van de



tasjes, de kassabon en zelfs de koffie is fairtrade. Doordacht!

Persoonlijk advies en alle tijd

"We nemen graag de tijd voor je in onze winkel; rustig aan onze stamtafel die een prominente rol speelt. Onder het genot van een kop koffie, thee en soms een glas wijn. Je kunt bij ons terecht voor eerlijk en vakkundig advies! En mocht je met een groepje vrouwen de winkel voor jezelf willen, dan gaan we op een zondagmiddag, of een avond voor jullie open en kun je in alle rust en privacy passen en shoppen. Vraag er gerust naar. Ook organiseren we regelmatig events, bijvoorbeeld met een make-up artist die je

nieuwe look helemaal af maakt. Super voor de feestdagen! Maar ook andere leuke, interactieve fashion-related workshops staan op de planning. Zorg dus dat je je aanmeldt voor de nieuwsbrief van Voor-Gedragen (via www.voor-gedragen.nl) en volg en like ons op Facebook en/of Instagram."



Stijlvolle pre-loved fashion, als nieuw en altijd stijlvol. Topitems vanaf maat 36 t/m 48. Klassiek, chique, sportief, trendy, feestelijk of casual. De vaste collectie basisartikelen zorgt ervoor dat je met een complete outfit naar buiten kunt. Ook mooie sjaals, kettin-gen, beenmode en lingerie. Verder nog leuke woonaccessoires en cadeautjes... kortom, altijd de moeite waard om te snuffelen. De openingstijden zijn woensdag t/m vrijdag van 10.00-17.30 uur en zaterdag van 10.00-17.00 uur. Gratis parkeren vlakbij.

Voor-Gedragen | Dorpsstraat 21, 1421 AR Uithoorn | Tel: 0297 - 444 012 | info@voor-gedragen.nl
www.voor-gedragen.nl | www.facebook.com/voorgedragen | voorgedragen op Instagram



Uw ogen zijn een waardevol bezit

Sijbrants & van Olst Optiek is al meer dan 30 jaar hét adres voor monturen en zonnebrillen van topdesigners als Theo, Anne et Valentin, Oliver Peoples en Lindberg.

Maar ook voor optimale oogzorg is **Sijbrants & van Olst** het beste adres in de regio. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan de optometrist, een medewerker die gespecialiseerd is in het uitvoeren van oogmetingen en onderzoeken naar afwijkingen aan het oog. Met geavanceerde apparatuur controleert de optometrist de gezondheid van uw ogen, screent mensen met diabetes en verricht ook optometrische onderzoeken bij klanten met specifieke oogklachten. Daarnaast kan de optometrist vaststellen of mensen in aanmerking komen voor een laserbehandeling of lens-implantatie. Dat kan dan bijvoorbeeld bij **Eyescan**, een professionele ooglaserkliniek waar ooglaserverhandelingen en lens-implantaties uitgevoerd worden. Voor sommige mensen met oogafwijkingen, hoornvliesbeschadiging of gevoelige ogen is het noodzakelijk om medische contactlenzen te dragen. Dit vraagt om een specifieke lens die afwijkt van de normale harde of zachte contactlens. De contactlensspecialisten en optometrist bij **Sijbrants & van Olst** hebben naast hun contactlensopleiding ook een speciale opleiding gevolgd om deze medische lenzen aan te meten. Deze maand staat de oogzorg voor kinderen extra in de spot-lights. Want wat doen we het toch goed hè, voor onze kinderen? We geven ze liefde, gezond eten en

aandacht. We zorgen voor ze: brengen ze naar sport- of muzieklés en twee keer per jaar naar de tandarts. Maar... hoe zorgen we voor hun ogen? Dus doen wij een oproep aan alle ouders in de regio! Laat ze veel meer buitenspelen, dat is goed voor hun ogen. Onze kinderen zijn steeds minder buiten, zitten dagenlang te gamen en kijken elke dag uren dichtbij op scherm-pjes. Bijziendheid, dus veraf slecht zien, is een groeiend probleem onder kinderen. Op dit moment is al een kwart van de 13-jarigen in Nederland bijziend. En een bril is niet de oplossing: die helpt niet op de lange termijn. Maar hun ogen hebben ze nog wél hun hele leven nodig. Toch? Zorg ook voor de ogen van je kind. Bij **Sijbrants & van Olst** kunnen zij u helpen met advies en onderzoek. Stap eens binnen en laat u kind checken als u twijfels heeft. In de maand oktober is er bij **Sijbrants & van Olst** een speciale actie van **Dreamlite** lenzen voor kinderen, er worden dan geen aanmeetkosten (t.w.v. € 100,-) gerekend bij **Dreamlite** lenzen.

Sijbrants & van Olst Optiek
 Dorpsstraat 32, Uithoorn
 telefoon 0297 540777
 Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel
 telefoon 020 4966082
 Volg ons op Facebook



www.designbril.nl

Hier wordt gewerkt aan scherp zicht.

Nú GEEN aanmeetkosten t.w.v. 100,-

Deze actie loopt tot eind oktober!

Dit is Madelief. Nu rustig aan het dromen. Dat is overdag wel anders. Dan rent, klimt, springt en speelt ze volop. Daarom heeft ze samen met haar ouders gekozen voor **DreamLite** nachtlenzen. Die draagt Madelief 's nachts en kunnen 's ochtends uit. Zo kan ze overdag al haar energie kwijt. Zonder enige hinder.



Anders kijken naar scherp zien

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777
 Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | telefoon 020 4966082



Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Marjolein Dubbers



Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

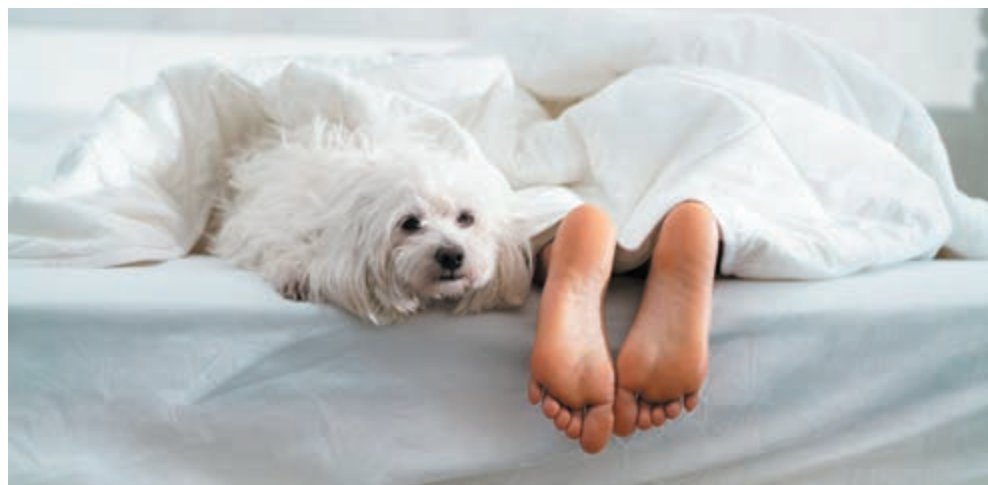
Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa L.*) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar. Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen op te bouwen is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling, waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens!

Voor niet vergeten om erbij te huppelen! Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet? Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoothies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

[bron: *energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers*]

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers
Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl



BEWEGEN

Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven. Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij

Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze makkelijk in je dagelijks leven te integreren zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.” Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”

HAPPY FEET

Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra demping voor sporters!



Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. www.compeed.nl.

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



roots

DE MOOISTE WANDELINGEN LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOISTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek...**

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.