



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

januari 2022



## Dit is waarom een tijdelijk dieet zinloos is

**Op het juiste gewicht blijven? Veel mensen kiezen voor een dieet en houden dat vol tot ze het gewenste gewicht bereikt hebben. Maar als je daarna terugvalt in dezelfde eetgewoonten, heeft dat geen zin. Het is de bedoeling dat je jouw eetpatroon definitief wijzigt en dit tot in lengte van jaren volhoudt. Het advies luidt dan ook om niet radicaal een heel ander eetpatroon te gaan volgen, maar bepaalde slechte eetgewoonten aan te pakken door bewust te kiezen voor een alternatief.**

De eetwissels uit de landelijke campagne van het Voedingscentrum sluit hier goed op aan. Ze sorteren op de lange termijn meer effect dan een dieet, dat meestal slechts tijdelijk is. Door jezelf aan een dieet te onderwerpen, val je weliswaar in de meeste gevallen snel af, maar de valkuil

schuilt in het feit dat je jezelf hiermee in de meeste gevallen te veel ineens ontzegt. Het gevolg is dat je blij bent dat je door die zware periode heen bent gekomen en je al snel weer de neiging krijgt om ongezonde dingen te gaan eten. Een duidelijk indicatie dat we niet goed bezig zijn, is het feit dat

ongeveer de helft van alle Nederlanders probeert om af te vallen, terwijl het percentage mensen met overgewicht nog steeds stijgt.

Probeer bij het afvallen niet te ver door te slaan. Natuurlijk is het goed om bijvoorbeeld meer te gaan sporten, maar als je dat niet gewend was, is het lastiger vol te houden als je de frequentie te ver opvoert. Voor iemand die nooit sport, is het heel goed om voortaan eens in de week naar een sportschool te gaan. Misschien kun je er op termijn zelfs twee keer van maken. Maar als je een paar maanden elke avond gaat, ben je het na verloop van tijd zat en stop je er misschien weer mee. Met eten werkt het precies zo. Vervang eens een portie chips door een handje ongebrande noten. En kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood.

Laat eens wat vaker vlees achterwege en neem in plaats daarvan kikkererwten. Het voorkomen van stress is ook belangrijk als je wilt afvallen. Zolang je voortdurend blootgesteld wordt aan stressvolle situaties, werkt je hormoonhuishouding het verliezen van lichaamsgewicht tegen. Je lichaam en geest moeten in balans zijn voor het meest optimale resultaat. Sowieso geldt overigens dat afvallen steeds lastiger wordt, naarmate de leeftijd vordert. Op hogere leeftijd gaat onze stofwisseling minder snel, maar je kunt dit zelf beïnvloeden door voldoende in beweging te blijven. Veel beweging leidt tot een hogere vetverbranding en daarmee voorkom je dat je steeds zwaarder wordt. Breng ook je dagelijks ritme in harmonie door jezelf voldoende nachtrust te geven. Al deze factoren leveren een bijdrage aan een gezond gewicht.

Griepgolf niet veel hoger dan voorheen



Gember: wel of niet gezond?

Minder stoken is eigenlijk best gezond

## Bij Périne staat jouw huid centraal

**Jouw huid leeft met je mee. Pieken en dalen. Jaar in jaar uit. (Fijne) lijntjes, gevoelige huid, grove poriën, acné, vale huid, (acné) littekentjes, droge huid, overbeharig en/of huidverslapping.**

Zomaar een paar redenen waarom veel mensen bij Périne komen. Of zij meteen dé oplossing bieden? Nee, helaas niet een directe oplossing. Wat zij wel doen is bewust kiezen voor een natuurlijke manier van huidverbetering, omdat zij geloven in het herstelvermogen van iedere huid. Périne is al meer dan 30 jaar toonaangevend op het gebied van 'natuurlijke' huidverbetering. Jouw huid en jij als gast staan centraal, zodat er samen wordt gewerkt naar het beste resultaat voor een mooie en stralende huid! Natuurlijk vraagt dit ook om een bepaalde discipline in de huidverzorging thuis, maar daar steunen zij je als 'personal trainer voor de huid' graag bij!

Bepaal zelf de 'route' die bij jou past! Via de 'snelweg' met Skin Intensive: sommige huidcondities vragen om een intensievere aanpak. Hier worden huidbehandelingen gegeven met de meest geavanceerde apparatuur en producten. Of genietend van de 'binnendoor' route met Skin Experience: natuurlijke verbetering van de huid met heerlijk ontspannende behandelingen en fijn aanvoelende cosmeceuticals. In Périne Skin Concep Store vind je met een prachtige, zorgvuldig geselecteerde collectie beauty & lifestyle

wannahaves voor een gezondere, betere huid én met een bijdrage aan een betere wereld.

Périne is gevestigd op Genieweg 8 Mijdrecht [www.perine.nl](http://www.perine.nl)



SKIN INTENSIVE IS DE STAP NAAR EEN ARTS NIET WAT JE WILT?



De ene huid is de andere niet. Soms heeft een huid net iets meer nodig als deze last heeft van fijne lijnen, (frons)rimpels, gevoeligheid, grove poriën, acne, vaalheid, (acne)littekens, droogte en/ of huidverslapping. Périne Skin Intensive biedt snel zichtbare verbetering door het gebruik van intensieve werkstoffen gecombineerd met moderne apparatuur. Dit is topsport voor je huid, daarom maken we als jouw 'Personal trainer' speciaal voor jou een persoonlijk huidverzorgingsadvies en geven we tips over voeding en lifestyle. Echt huiswerk dus! Zo werken we samen, waardoor je sneller het gewenste resultaat bereikt én je het ook langer vasthoudt. Want Périne, dat is andere huid!

Bel, app of mail voor een intakegesprek:

☎ 0297 27 31 21  
☎ 06 1563 9392  
✉ [info@perine.nl](mailto:info@perine.nl)  
[www.perine.nl](http://www.perine.nl)

SKIN INTENSIVE Périne  
DAT IS ANDERE HUID

Instituut Périne • Genieweg 8 • 3641 RH Mijdrecht

## Gember: wel of niet gezond?

**Een kopje verse gemberthee, stukjes gember in je ovenschotel en gembersaus bij de gebakken vis. Er zijn talloze manieren om gember in je dagelijkse eet- en drinkpatroon te verwerken. Maar over gember doen veel geruchten de ronde. Volgens sommigen zou het een geneeskrachtige werking hebben, terwijl anderen je juist waarschuwen voor gember, omdat je er hartklachten van zou kunnen krijgen. Wat is nu precies de waarheid over gember?**

Laten we eerst eens kijken naar wat gember precies is. Het antwoord daarop is simpel: het is een wortelknol van de gemberplant. Een stukje puur natuur dus, waarvan men al in de middeleeuwen had ontdekt dat het een goede smaakmaker is voor gerechten. Doordat deze wortelknol een enzym bevat dat in staat is om eiwitten te splitsen, zorgt het er bijvoorbeeld voor dat vlees er malser door wordt. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat veel topchefs gebruik maken van verse gember bij het bereiden van vleesgerechten. In de supermarkt vind je bij de afdeling groenten en fruit de verse wortelknollen. Je kunt er plakjes van snijden en die in een kop heet water leggen, om gemberthee te maken. Je kunt de gember ook raspen voor gebruik in andere gerechten. Ook kun je in de supermarkt gembersiroop en gemberpoeder kopen.

### Smaak

Het is lastig om de smaak van gember te omschrijven, omdat het een tamelijk unieke smaak heeft. Voor gember geldt: je houdt ervan of je vindt het vreselijk. Mensen die gember geproefd hebben, omschrijven de smaak als fris, citroenachtig, kruidig en scherp. Die scherpe smaak is te danken aan twee stofjes in de gemberplant, namelijk gingerol en shogaol. Dit zijn de twee belangrijkste bestanddelen van gember. Goed om te weten is dat gingerol een krachtige antioxidant is. Dergelijke stoffen helpen je lichaam

om de zogenoemde vrije radicalen onschadelijk te maken.

### Werking van gember

Naar het effect van gember op het menselijk lichaam zijn diverse onderzoeken gedaan. Wetenschappelijk is bewezen dat gember helpt tegen misselijkheid, bijvoorbeeld bij wagenziekte of zwangerschap. Het is wel raadzaam om eerst met je huisarts te overleggen over het gebruik van gember, vooral wanneer je er meer van gebruikt dan gemiddeld. Elke dag een kopje gemberthee kan geen kwaad, maar als het meer dan drie kopjes per dag worden, moet je oppassen. En daarmee komen we bij de keerzijde van de medaille. Wanneer je veel gember gebruikt, kan dat leiden tot hartkloppingen en uitdrogingsverschijnselen. Een te hoge dosis kan er zelfs toe leiden dat je last krijgt van slaperigheid, duizeligheid of verwardheid. Maar eigenlijk geldt voor alles in het leven dat overdaad schaadt. Water is heel gezond voor de mens, maar je kunt een watervergiftiging oplopen als je er veel meer van drinkt dan wordt aanbevolen.



## Griepgolf niet veel hoger dan voorheen

**Vorig jaar was er nauwelijks sprake van een griepgolf in ons land. Dat kwam waarschijnlijk vooral doordat het aantal onderlinge contacten tussen mensen in ons land beperkt bleef vanwege de coronamaatregelen.**

Nu die maatregelen niet meer van kracht zijn, zien we een griepgolf ontstaan die zich voorsnog normaal ontwikkelt. Het RIVM meldde dat in de eerste week van 2023 sprake was van griepachtige klachten bij 103 van de 100.000 mensen. Het werkelijke aantal mensen met griep ligt waarschijnlijk hoger, omdat de cijfers zijn ontleend aan huisartsenbezoek. Niet iedereen met griep meldt zich bij de huisarts.

Een bijkomend probleem is wel dat de ziekenhuizen het moeilijk hebben vanwege de combinatie van meerdere virusziekten tegelijk. Er liggen nog altijd honderden coronapatiënten in Nederlandse ziekenhuizen en ook het RS-virus gaat nog altijd rond. Ook in andere jaren, waarin nog geen sprake was van het coronavirus, zaten de ziekenhuizen soms aan hun maximale capaciteit als de griepgolf meer slachtoffers maakte

dan gemiddeld. Niet alleen leidt het aantal patiënten tot een gebrek aan ziekenhuisbedden, ook kampen ziekenhuizen opnieuw met onvoldoende personeel omdat ook hun eigen medewerkers door ziekte uitvallen. De kans om griep te krijgen hangt nauw samen met de sterkte van het eigen immuunsysteem. Wie al een tijdje geen griep heeft gehad, is er waarschijnlijk ook minder tegen bestand. Ons immuunsysteem reageert namelijk op virussen door antistoffen te ontwikkelen. Wanneer we het virus recent hebben gehad, beschikken we nog over voldoende antistoffen om het virus buiten ons lichaam te houden. Na verloop van tijd neemt de concentratie antistoffen af en wordt het risico op besmetting dus weer iets groter. Gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve kijk op het leven dragen bij aan een sterk immuunsysteem.



## Doe de gratis vitaliteitstest!

Alles wat u belangrijk vindt wordt vast goed bijgehouden: van uw verwarmingsketel tot aan uw fiets of auto. Maar hoe zit het met uw vitaliteit? Hoe staat het hiermee?

Ook hier kunt u op 18 februari achter komen tijdens de gratis APK voor uw vitaliteit. De vitaliteitstest wordt in opdracht van de gemeente De Ronde Venen uitgevoerd door Senior Sportief Actief voor mannen en vrouwen vanaf 60 jaar die mogelijk niet of te weinig bewegen. De test wordt georganiseerd in De Willisstee Wilnis en omvat testen met betrekking tot de gehele conditie en overige gezondheidsaspecten, zoals verhouding vet/spiermassa en een glucose- en balanstest. Na afloop hoort u meteen hoe u er, vergeleken met uw leeftijdsgenoten, voor staat. De test neemt ongeveer anderhalf uur in beslag en start met het meten van uw bloeddruk. Een arts bekijkt vervolgens of u aan de test mee kunt doen. De onderdelen worden begeleid door ervaren vrijwilligers, fysiotherapeuten, diëtisten, sportdocenten en een verpleegkundige.

### Een advies waar u wat mee kan

De resultaten van de testen worden, bij een

kopje thee of koffie, met u besproken door gekwalificeerde docenten van Senior Sportief Actief. Naast de uitslag van uw test komt in het adviesgesprek ook een vrijblijvend beweegaanbod ter sprake. Senior Sportief Actief en de partners bij deze vitaliteitstest hebben allerlei mogelijkheden om uw vitaliteit op peil te brengen of te verhogen. Dus een zeer waardevol advies!

DOE DE VITALITEITSTEST,  
MEET, WEET EN BLIJF VITAAAL!

### Meedoen aan deze test is kosteloos.

U kunt zich aanmelden op [www.seniorsportiefactiefdrv.nl/nieuws](http://www.seniorsportiefactiefdrv.nl/nieuws) of voor meer informatie belt u met Jos Kooijman 06-27 13 20 82. Na aanmelding hoort u op welk tijdstip in de ochtend u verwacht wordt.

# APK VOOR JE VITALITEIT

METEN IS WETEN,  
DOE DE GRATIS  
VITALITEITSTEST

kinderen vaker  
goede sparen drinken  
werk gewicht beter wat  
geen gezin afvallen maken ik  
familie gezond tijd nog  
vinden wandelen  
roken verder sporten houden  
proberen dingen genieten eten  
aandacht gezonder blijven goed  
die ons gaan leven worden  
mezelf bewegen veel  
gezondheid bewegen veiligheid  
baan zorgen nieuwe bij  
van vrienden om leuke werken weer  
namen huis

Je bent rond de 60 jaar  
of ouder en je vraagt  
je af: beweeg ik wel  
voldoende gevarieerd?

Vanzelfsprekend wil je de komende jaren zo gezond mogelijk blijven. Dan is het goed om je vitaliteit te laten meten. Er worden die ochtend een aantal verschillende onderdelen aangeboden, begeleid door professionals. Denk hierbij aan testen m.b.t. de gehele conditie en overige gezondheidaspecten. Maar ook aan metingen als verhouding vet/spiermassa en een glucose- en balanstest. Gekwalificeerde docenten van Senior Sportief Actief zullen het resultaat met je bespreken. Er volgt dan een vrijblijvend persoonlijk (beweeg)aanbod.

Maak gebruik van dit gratis aanbod en meld je aan op:  
[www.seniorsportiefactiefdrv.nl/nieuws](http://www.seniorsportiefactiefdrv.nl/nieuws)  
Meer informatie verkrijgbaar bij Jos Kooijman 06 27132082

Zaterdagochtend  
18 februari  
Willisstee Wilnis

**GRATIS**



Gemeente  
De Ronde Venen

zorg voor beweging



## Wil jij ook een gezonde leefstijl en meer energie?

Een gezonde leefstijl behalen en behouden doe je met de GLI – Gecombineerde Leefstijl Interventie. Een twee jarig coach programma, waarbij je zowel individueel als met een groep werkt aan je gezondheid. Deelname wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Neem direct contact op met de GLI coach in jouw woonplaats. Scan de QR code voor meer informatie en aanmelden.



Vragen? Bel 020 204 4531 of mail naar [admin@amstellandzorg.nl](mailto:admin@amstellandzorg.nl)



## Nederlanders besteedden driehonderd miljoen euro aan afslanken

Ruim 2,5 miljoen Nederlanders hebben in 2022 iets ondernomen om af te vallen. In totaal hebben ze daarbij driehonderd miljoen euro aan afslankproducten en -diensten uitgegeven. Van de Nederlanders die een dieet volgen, kiest het grootste deel (25%) voor een koolhydraatarm dieet. Dit blijkt uit de Healthy Lifestyle Monitor, een grootschalig onderzoek van Multiscope onder ruim vijfduizend Nederlanders.

Bijna één op de vijf Nederlanders (18%) heeft het afgelopen jaar iets ondernomen om gewicht te verliezen. Dit komt neer op ruim 2,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder. De meeste Nederlanders kiezen voor een dieet (10%), 7% wint professioneel voedingsadvies in, 3% volgt specifiek een afslankprogramma en nog eens 3% gebruikt afslankmiddelen zoals shakes of maaltijden.

**Huismerken afslankmiddelen meest gebruikt**  
Het overgrote deel van het totaal geïnvesteerde bedrag is overigens besteed aan voedingsadvies. Hier werd een omzet van ruim 226 miljoen euro behaald. Op een ruime afstand volgen afslankmiddelen (42 miljoen euro) en afslankprogramma's (32 miljoen euro). Afslankmiddelen van huismerken

worden het meest gebruikt. De top 5 wordt aangevoerd door de huismerken van Etos (35%) en Kruidvat (24%).

### Koolhydraatarm dieet vaakst gekozen

Van de Nederlanders die een dieet hebben gevolgd kiest 25% voor een koolhydraatarm dieet. Opvallend is dat een 'eigen ding' op nummer twee staat (17%). Mensen die dit aangeven volgen geen specifiek dieet maar leggen zichzelf wel bepaalde regels op. Bijvoorbeeld dat ze van alles de helft eten of geen zoete tussendoortjes meer nemen. Een caloriearm dieet volgt op de derde plek met 10%. Van de Nederlanders die een dieet volgden, koos 5% voor een keto-dieet. Daarnaast deed 5% aan periodiek vasten en 3% volgde een dieet van Weight Watchers.

## Doe de gratis vitaliteitstest!

**Wat is de kracht van Neo Vita? In de 19 jaar dat Neo Vita bestaat is de laagdrempeligheid, kleinschaligheid en de ontspannen (huiskamer)sfeer essentieel gebleken als aanvulling op het serieuze sporten en coaching bij afvallen onder persoonlijke begeleiding.**

Neo Vita zit op de A. Philipsweg in Uithoorn, een goed bereikbare locatie met een oprit (en aparte afrit) naar de achterzijde van het pand waar zich de entree bevindt aan het eigen parkeerterrein. Iedereen voelt zich er thuis, jong, oud, dun, dik, man of vrouw. Alle aangeboden mogelijkheden kunnen los van elkaar gebruikt worden.

**Fitness:** Spieren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit. Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en bovenlichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachtsinspanning.

**Cardio:** Buikvet verbranden met Better Belly. Op afspraak kun je je buikvet verbranden op een loopband, crosstrainer of hometrainer. De Better Belly band stimuleert de bloedcirculatie waardoor vetcellen los komen. Bovendien stimuleert het de afvoer van afvalstoffen.

**Afslankprogramma:** PS food & lifestyle (voorheen PowerSlim)

### NIEUW het Re-boost pakket!

Het blijft soms een uitdaging om je



streefgewicht te behouden. Verleidingen liggen dagelijks op de loer. Met het Re-boost pakket en programma zorg ik ervoor dat je weer grip krijgt op een gezonde, koolhydraatarme levensstijl.

### Met het Re-boost pakket ben je binnen 2 weken weer back on track!

Je volgt dit programma gedurende 14 dagen. Door een maximale inname van 30 gram koolhydraten per dag bereik je binnen notime veel gewichtsverlies! Het voedingsplan is gebaseerd op 6 eetmomenten per dag. Voor elke dag is er een dagdoosje gevuld met vijf PS. food & lifestyle producten. De avondmaaltijd bestaat uit een eiwitbron (vlees, vis of ei) aangevuld met groenten. Verbeter je bloeddruk en cholesterol-gehalte en verminder je suikerbehoefte.

### Het Re-boost pakket en programma bevat:

- 14 PS. food & lifestyle dagdoosjes
  - 2 weekmenu's en 14 recepten
  - Duidelijke uitleg en aanvullende tips
  - Handige boodschappenlijstjes
  - Benodigde supplementen
  - En natuurlijk persoonlijke coaching
- Nieuwsgierig naar het Nieuwe JIJ Re-boost pakket? Neem dan contact met mij op voor meer informatie, ik sta voor je klaar! Er zijn tal van mogelijkheden, afgestemd op jouw wensen. Krijg het soepele lichaam dat jij verdient! Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of lichaamsmeting.

PS. food & lifestyle

## Op naar een nieuwe jij!

We waren klaar met jojoën en streng diëten. Het was tijd voor blijvend resultaat! Het volgen van het PS. food & lifestyle programma voelde als een feest! Onder persoonlijke begeleiding en met heerlijke producten leerden wij een koolhydraatarme levensstijl aan. Wat een verademing om bewust te genieten en gezonde keuzes te kunnen maken. Wij voelen ons beter dan ooit!



### Samen naar een gezond gewicht dat blijft

Plan een gratis kennismaking



**Cirina Voost**  
Anton Philipsweg 9-11  
Uithoorn, 1422 AL  
T: 0297-581342  
www.neo-vita.nl

"DANKZIJ ONZE  
NIEUWE LEVENSTIJL  
VOELEN WE ONS  
BETER DAN OOIT"  
Hanneke & Josien

# SAN BAO PRAKTIJK

## shiatsu & acupunctuur

Beroepsvereniging voor  
natuurgeneeskundig  
werkende professionals



Lid van  
beroepsvereniging  
NWP

Shiatsu therapie en acupunctuur zijn effectieve behandelingen voor alle pijnklachten, klachten na Corona, stress, burn-out, slapeloosheid, klachten rond de menstruatie en overgang, emotionele instabiliteit, plasproblemen, vermoeidheid, darmklachten, ademhalingsproblemen en hooikoorts. Shiatsu en acupunctuur versterken uw weerstand en geven uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:  
[www.sanbaopraktijk.nl](http://www.sanbaopraktijk.nl) of bel 06 1528 0701

## Shiatsu geeft mij rust van binnen

Twee hartinfarcten, stents in haar lichaam, een jaar heftige pijn en uiteindelijk een galsteenoperatie. Leny Bark (60) heeft het flink voor de kiezen gehad. En daarna was ze constant extreem moe. "Ik had nergens meer energie voor. En ik was doodsbang dat ik weer iets ernstigs mankeerde."

Leny zat in een neerwaartse spiraal en wist niet hoe ze daar uit moest komen. Tot ze in de krant een interview las met Petra van der Knaap met haar praktijk voor shiatsu en acupunctuur, San Bao Praktijk. "Ik dacht: laat ik dat maar eens proberen." Niet veel later lag ze op de massagetafel waar de therapeute haar klanten behandelt. Een bijzondere ervaring. "Eerst kreeg ik naalden in mijn armen en benen, die voel je nauwelijks en daarna drukte ze zachtjes met haar duimen op verschillende plekken op mijn lichaam. Het was heel ontspannend."

Shiatsu en acupunctuur zijn oosterse behandelwijzen om mensen van gezondheidsklachten af te helpen. Een klacht – zoals pijn of vermoeidheid – betekent in deze leer, dat er een blokkade zit in de energiebanen ('meridianen') in het lichaam. De therapeut spoort de blokkades op en laat de lichaamsenergie weer stromen, zodat de klacht verdwijnt.

"Het geeft mij rust van binnen", zegt Leny. "Ik was heel druk. Als ik bij Petra geweest ben, voel ik me heerlijk. Ik heb mijn energie terug. Ik kan weer fietsen en zwemmen. Ik loop weer met de hond. Alles wat ik zo lang heb moeten missen." Maar aan stoppen met de behan-

deling denkt ze voorlopig niet. "Het doet mij lichamelijk en geestelijk zoveel goed, ik ga er lekker mee door."

Meer weten of een afspraak maken?  
[Sanbaopraktijk.nl](http://Sanbaopraktijk.nl).



## Minder stoken is eigenlijk best gezond

We kregen de afgelopen maanden massaal het advies om wat minder energie te gebruiken door de verwarming wat lager te zetten. Hoewel veel mensen geneigd zijn om in de wintermaanden de verwarming flink te laten werken, is dat eigenlijk helemaal niet zo gezond. De kans op een zogenoemde thermische schok neemt daardoor namelijk toe.

Ons lichaam is goed in staat zichzelf warm te houden, ook als het in huis wat minder warm is. Je hoeft alleen maar terug te denken aan de situatie in de oertijd om te begrijpen hoe het werkt. Huizen waren er in die tijd niet, mensen leefden in grotten en hielden zichzelf eventueel warm door de huid van een overleden dier om zich heen te wikkelen. Tegenwoordig gebruiken we kleding om ons warm te houden. Tot aan de zeventiende eeuw werden binnenshuis alleen open haarden gebruikt voor wat warmte. Daarna werden andere systemen ontwikkeld, met de centrale verwarming vanaf de negentiende eeuw als nu nog steeds veel gebruikte optie.

Omdat buiten de temperatuur in de winter laag is, gaan we dus regelmatig van de warmte binnenshuis naar de koude buitenlucht en omgekeerd. Al bij een temperatuurverschil van tien graden kunnen we een thermische schok ervaren. Je kunt dus beter binnenshuis wat meer kleding dragen en de temperatuur wat lager instellen. Het verschil met de buitenlucht is dan minder groot en dus heeft je lichaam minder moeite om over te schakelen. Bovendien heeft het nog een ander positief effect. Als het minder warm is, gaat je lichaam dat vanzelf compenseren door de bloedvaten in de huid te vernauwen. Dat is een prima training voor hart en vaten! Veel mensen beseffen ook niet voldoende

dat een warme slaapkamer geen goed idee is. Wie de temperatuur binnenshuis centraal regelt, zou eigenlijk de radiator in de slaapkamer uit moeten zetten. Of slechts op een gering vermogen moeten laten draaien. Want in de slaapkamer is een temperatuur van zestien graden ideaal. Is het er warmer, dan zul je meer moeite hebben om in slaap te komen. Dit heeft ermee te maken dat je lichaam sowieso in de nacht moet afkoelen. Bij een hoge slaapkamertemperatuur is die mogelijkheid er niet in voldoende mate. Dit is dan ook de verklaring voor het feit dat veel mensen in een warme zomernacht moeite hebben om te slapen.



## Mindfulness training in Uithoorn

**Vanaf 13 maart 2023 start er een 8-weekse mindfulness training in Uithoorn.**

Mindfulness is een techniek die je leert je aandacht voor het hier-en-nu te ontwikkelen. Dit leidt o.a. tot stress-vermindering, minder piekeren over verleden en toekomst, een verbetering van de emotionele regulatie, ofwel: een gelukkiger gemoedstoestand.

De training volgt de gerenommeerde MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) techniek die in de jaren '80 door Jon Kabat-Zinn werd ontwikkeld in de VS.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via [www.mindfulness-uthoorn.nl](http://www.mindfulness-uthoorn.nl).

## Van der Schilden: jouw lijf, jouw stijl, jouw lingerie

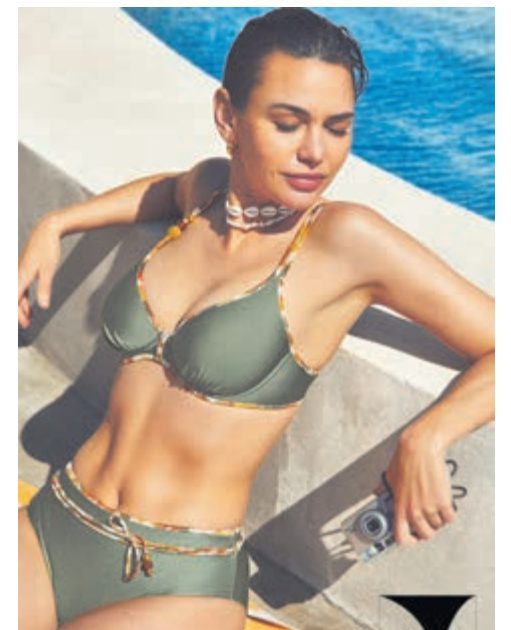
Van der Schilden Lingerie is dé speciaalzaak in de regio met een uitgebreid assortiment lingerie, bad- en nachtmode. Sportief, basic of hip, onze deskundige stylistes adviseren je graag bij het vinden van de voor jou juiste artikelen. In onze ruime winkels waar de collecties steeds wisselend worden gepresenteerd kun je ook heerlijk zelf rondkijken en je gang gaan, mocht dat je voorkeur hebben.

Ieder seizoen zoeken we naar de mooiste pareltjes en nieuwe merken om de winkel een frisse nieuwe aanblik te geven. Het uitgebreide hoogmodische assortiment biedt voor iedere vrouw de perfecte zomerse look. Maar ook de dames die onze winkels groot hebben gemaakt, worden niet vergeten. Naast de wisselende collectie van nieuwe en innovatieve merken, voeren we altijd een vertrouwde basis van functionele corsetterie en lingerie.

Voor dames met borst a-symmetrie zijn we gespecialiseerd en SEMH gecertificeerd in het aanmeten van deel- en borstprothesen en hebben we een diverse collectie prothese lingerie -en badmode. Wanneer je aan één borst geopereerd bent, zien we geregeld dat er na een aantal jaar wat asymmetrie ontstaat tussen beide borsten. Het vinden van de juiste bh is dan moeilijker vanwege het maatverschil tussen de borsten. Daarnaast merken we dat bij het dragen van aangesloten of dunnere kleding de asymmetrie voor klanten vervelend kan zijn. Geldt dit ook voor jou? Maak dan gerust een afspraak of kom langs om te kijken naar de mogelijkheden.

Ondanks dat het nog lang geen zomer is hebben wij er alweer zin in! De eerste badmodeseries hangen al in de winkels en vanaf nu komen er wekelijks nieuwe artikelen

binnen, zowel badmode als lingerie en nachtmode. De vrolijke prints en zonnige kleuren geven de winkel een boost voor het voorjaar en daar worden we enthousiast van. Tot en met eind januari hangt er ook nog een ruim assortiment warme en comfortabele nacht- en loungewear in de winkel en is er nog volop sale in de winkels. Dit is hét moment om je lingerielade aan te vullen met mooie artikelen voor aantrekkelijke prijzen.



Let's get  
**SUMMER READY!**

**BADMODE  
LINGERIE  
NACHTMODE**

**Maat 34-56  
Cup A-O  
Ruim aanbod  
Diverse merken**

**GRAAG TOT  
ZIENS**

**PRIMA  
DONNA**  
SWIM

**Schilden**  
Lingerie



**AALSMEER** 0297-327253  
**ALPHEN <sup>o/d</sup> RIJN** 0172-473014  
**WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL**