

De mooiste versie van jezelf

Women's Health

EXCLUSIEF VOOR WH

Kayla Itsines'

BODY BURN

HET 14-DAGEN PLAN VAN
'S WERELDS NR.1 TRAINER

**MOEITeloos
MOOI HAAR
ZO DOE JE DAT!**

**Sweat,
stretch,
score**

Winnen doe
je in stijl

TOP OF FLOP? HET OERDIEET

Let's get dirty

De outdoor-
workouts
du moment

**Word de
slimste
mens**

» Tips voor
een fit brein

8
X
Snaaien zonder
schaamte

4E JAARGANG | € 4,99 | NR 1 MRT/APR 2016 WOMENSHEALTHMAG.NL



AP 8 1715257 034600

GEZOND LEESVOER

1 | LIVE LOVE RUN

Annemerel doet wat ze blogt en schrijft zoals ze rent: met vaart, ongebreidel enthousiasme en liefde voor elke afgelegde centimeter. Minutieus geregistreerd, want zo is Annemerel ook. Lijstjes vol nuttige tips worden afgewisseld met persoonlijke (vaak hilarische) anekdotes – zo aanstekelijk dat zelfs de gezworen hardloophater zin krijgt om de sportschoenen onder te binden en naar buiten te gaan. Op p.42-43 lees je alles over haar 'fit journey'.

Live Love Run, Annemerel de Jongh, € 20

2 | ONTSPULLEN

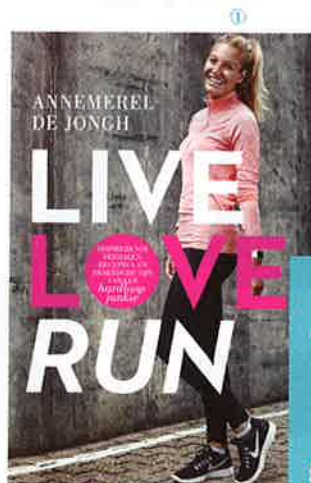
Niets durven weggooiën omdat je denkt dat het vast nog weleens van pas komt? Maar ondertussen wel een huis vol prullaria en kleding die je nooit meer draagt? Lees de Nederlandse editie van de bestseller *Stuffocation* en ontdek waarom je beter ervaringen dan spullen kunt verzamelen. Meer leven met minder, zogezegd. Met psychologische inzichten, pakkende voorbeelden en tal van aha-momentjes.

Ontspullen, James Wallman € 19,99

3 | DE HIPPE VEGETARIËR

Isabel Boerdam (25) werd vegetariër op haar negende. Een vegetarische ontdekkingsreis leidde tot haar blog De Hippe Vegetariër, waarop ze dagelijks schrijft over haar manier van eten en leven. In haar boek geeft ze vega varianten op gangbare ontbijt-, lunch- en dinerrecepten. Ook lees je alles over eten zonder vlees: wat te doen met tofu, tempeh en seitan? Welke kant-en-klare vleesvervangers in de supermarkt zijn

Een verse portie leeswaar, geselecteerd en opgediend door uw redactie, met optimaal behoud van voedingsstoffen.



'Een groots idee! Gladwill meest 'The Tipping Point'.'
Sunday Times

'Zeer boeiend: verzamel herinneringen en ervaringen in plaats van spullen!'
Huffington Post

Ontspullen

Meer leven met minder

James Wallman



De **LEEFSTIJLBIJBEL**

MEET HANDBOEK VOOR BLIJVENDE GEZONDHEID VAN LICHAAM EN GEEST



YASSIR VAN UNEN



aanraders? En wat is de truc om deze gemakkelijk zélf te maken? Verder ook een lijst van de hotspots van Nederland waar je lekker 'vlees noch visch' eet.

De hippe vegetariër, Isabel Boerdam, € 20

4 | CHECK JE HOUDBAARHEID

De sleutel tot een eeuwige jeugd vormt al eeuwenlang voer voor wetenschappers, uitvinders en schrijvers. In dit boek zetten journalisten Pim Christiaans en Hanny Roskamp de nieuwste mogelijkheden om langer jong en gezond te blijven op een rij. Spoiler alert: check jezelf van top tot teen en grijp zo nodig preventief in. Krijg inzicht in de 31 belangrijkste onderdelen van je gezondheid, van je hormoonhuishouding en genen tot aan je bloeddruk en geheugen. Hoe kun je jezelf testen, welke check-ups kun je via je huisarts aanvragen en hoe vergroot je het zelfhelend vermogen van je lichaam?

Check je houdbaarheid, Pim Christiaans en Hanny Roskamp € 19,95

5 | DE LEEFSTIJLBIJBEL

Orthomoleculair therapeut Yassir van Unen is niet zo van de pillen. Hij is ervan overtuigd dat veel chronische ziekten niet voor eeuwig zijn, en al met wat kleine aanpassingen in onze leefstijl aangepakt kunnen worden. In zijn 'bijbel' geeft hij inzicht in de verborgen ziekmakers in de badkamer en keuken, en deelt hij zijn visie op lichaamsbeweging, stressvermindering en evolutionaire voeding. Met 80 praktische tips.

De Leefstijlbijbel, Yassir van Unen, € 24,95