

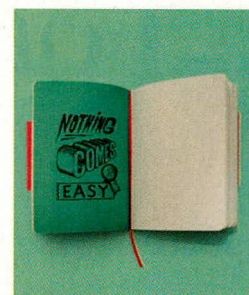


### GOED PLAN

Ben jij de dag nadat je sushi at een kilo zwaarder en je vriendin niet? Grote kans dat jouw darmflora en sushi niet goed samengaan. Onderzoekers van het Weizmann Instituut ontdekten dat elk lichaam anders reageert op voedingsstoffen. Zo steeg bij sommige mensen de bloedsuikerspiegel als een dolle bij tomaten, terwijl er bij anderen niets gebeurde. Met deze informatie verwachten wetenschappers binnen een aantal jaar gepersonaliseerde voedingsplannen te kunnen maken, waardoor je weet wat je moet eten om af te vallen, aan te komen of juist op gewicht te blijven. Handig!

# health UPDATE

Het laatste nieuws over fitness, voeding, wellness en meer.

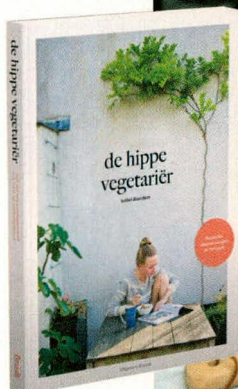


### Creatief uit het niets

*Iets creëren uit het niets, Seema Sharma is er een kei in. «Ik vind het leuk om alles los te laten en zo te inspireren. Daar komen de meest bijzondere dingen uit.» Vandaar haar notebook Write nothing in here met opdrachten, quotes en verhalen van uitvinders, kunstenaars en inspirerende personen. En ruimte om je eigen gedachtenkronkels een plek te geven. Write nothing in here, € 14,49 (BIS Publishers)*

## LEKKER GEEN VLEES

Blogger Isabel Boerdam (25) schreef *De hippe vegetariër*, een lifestyleboek voor iedereen, vol recepten, tips en hippe vega hotspots.



**Wat raad je een beginnend flexitariër aan?** «Je moet echt gaan denken vanuit de groente, niet meer vanuit vlees of vis. Kies een groente en zoek op internet naar 'recept met aardpeer/zoete aardappel/etc.'. Wedden dat dit je creativiteit in de keuken op gang brengt?»  
**Nieuwste ontdekking op vega-gebied?** «Groenten als koolhydraten gebruiken in de maaltijd. Ik ben aan het experimenteren

met lasagne opgebouwd uit aubergineplakken, courgettespaghetti, en de spaghetti-pompoen.»  
**Favoriete vega-hotspot?** «Het New Nordic restaurant BØG in Den Haag. Naast een vis/vleesmenu hebben ze een groentemenu dat bestaat uit drie amuses en vier gangen. In deze Scandinavische keuken wordt alleen gekookt met producten uit koude gebieden. Knollen en kolen, intense zilte en zure

smaken... zo anders dan wij dagelijks koken: pure vegetarische gastronomie.»  
**Favoriet simpel gerecht?** «Een traditionele 'pasta' met tomaatjes, avocado, basilicum, rucola, pijnboompitten en Parmezaan, maar dan gemaakt van courgette in plaats van pasta.» (het recept staat op: [dehippevegetariër.nl](http://dehippevegetariër.nl))  
*De hippe vegetariër* ligt vanaf 6 april in de winkel, € 20 (uitgeverij Brandt)

**TERUG NAAR SCHOOL**

Toe aan verdieping? In Amsterdam is De Bewustzijn School geopend. Met een holistisch lesprogramma werk je hier aan je body, mind en soul. Je kun je zelf je unieke lesrooster samenstellen met yoga, meditaties, mindfulness, creatieve bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. [debewustzijnschool.nl](http://debewustzijnschool.nl)

TEKST: JESSICA VANZANTEN