

Gezond nu, gezond blijven

# gezondnu

10%  
KORTING  
BIJ G&W  
GEZONDHEIDSWINKELS

**JE LIJF,  
JE LEVEN**

DE GEZONDE  
LINK VAN BINNEN  
NAAR BUITEN



NA DE  
TEKENBEET  
ACTIEPLAN ZIEKTE  
VAN LYME

SPORTEN VOOR JE  
SCHILDKLIER

EET JEZELF  
SLANK  
MET VET

WIE ZORGT VOOR  
DE BODEM, ZORGT  
VOOR ZICHELZELF

MICHAEL PUETT:  
OMARM JEZELF  
NIET, PROBEER  
JUIST TE  
VERANDEREN

WAT WERKT OM  
AF TE VALLEN?

SPORTEN (ja!)  
AVOCADO'S (ook)  
LUIEREN (ook!)

Coco:

LIEF  
VOOR  
JE LIJF

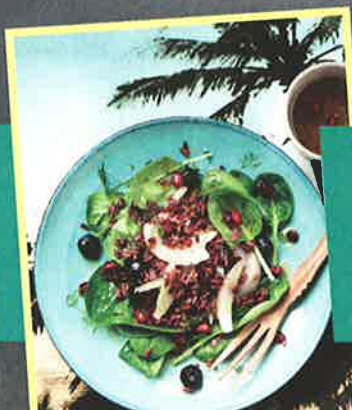
OPNIEUW HOUDEN  
VAN JE LICHAAM  
NA ZIEKTE

Fit, jong, strak en ook nog lekker

**VUL JE BORD MET  
BEAUTYFOOD**

Juni 2016

€ 5,25 - gezondnu.nl



# Hebben

LIEF VOOR  
jezelf

Wat is het laatste dat je alleen voor jezelf kocht? Wie langer dan tien seconden moet nadenken, mag best zichzelf wat gunnen. In deze *Hebben* een fijne selectie van lekkers en leuks. Helemaal voor jezelf!



## DIT IS BRUCE

Dit is Bruce, Juice Bruce (€ 17,50 Abodee). Hij is bepaald geen zuurpruim. Sterker nog, hij geeft je met alle liefde in een handomdraai uitgeperst citroensap. Citroen reinigt je lijf én je huis. Handig dus om Bruce te vriend te houden.



## Hip = basis

De *Hippe Vegetariër* (ISBN 978 94 92 037 350, € 22,50) mag dan heel hip klinken, wij vinden de schrijver – Isabel Boerdam – vooral interessant omdat ze ons van recepten voorziet die de basis (vegieburger, bananenbrood) leggen voor een groenterevolutie in de keuken. Een gezonde evolutie voor lijf en leden.



## Avocadoliefde

In avocado zitten essentiële vetten die je lichaam voeden en je huid zo lang mogelijk rimpelvrij houden. Maar wat doe je als je na een halve vol zit? Dan heb je de avocadoknuffelaar (2 stuks, € 10,95, [babongoshop.nl](http://babongoshop.nl)). De vorm sluit de avocado perfect af, zodat die lekker lang goed blijft. Dat voorkomt voedselverspilling. Goed om te weten: de vorm is vrij van BPA, weekmakers, lood of pvc.



## Voor je dagelijkse dosis ZEN

In de Mindfulness Box (ISBN 978 904 76 20 242, € 16,95) zitten mooie spreuken, kleine opdrachtjes en grappige reminders. Ze helpen je om je niet door alle gekheid van het leven te laten meeslepen en gewoon honderd procent in het hier en nu te zijn. Al is het maar voor even. A happy mind is a joy for your body!



## Oorbellen met een missie

FairBeads biedt talentvolle sieradenmakers uit Afrika hier in Nederland een podium. Ze krijgen een mooie prijs voor hun producten en wij zijn bijvoorbeeld een paar mooie oorbellen (€ 8,50, FairBeads) rijker.