

Geniet van de zon

Natuurlijk met Annemarie Börlind's SUN serie

De zon leeft, geeft warmte en maakt dat we ons goed voelen. Maar helaas, UV-stralen zijn schadelijk en zeer gevaarlijk voor de huid. Echter, met een doeltreffende bescherming voor uw huid, kunt u nog steeds van de zon genieten. Huidcompatibele zonnefilters en een Kombu-algextract voorkomen zonnebrand. Een duindoorncomplex en vitamine E zorgen voor een gezonde celactiviteit. Na blootstelling aan de zon verkoelt en kalmeert After Sun Gel en biedt uw huid hydratatie en verzorging.

Daarnaast biedt de ANNEMARIE BÖRLIND SUN-serie, met het natuurlijke DNA-Protect-complex, een innovatieve bescherming tegen de zon. Dit complex is ontwikkeld voor de UV-belaste huid en bestrijdt cel-beschadigende vrije radicalen. De huid wordt dus

beter beschermd in situaties van verhoogde UV-straling, het herstel van de huidcellen wordt ondersteund. De jeugdige uitstraling van de huid blijft langer intact.

Alle zonbeschermingsproducten van Annemarie Börlind zijn water-resistent. Met name de Zonnemelk SPF30 is zeer geschikt voor de kwetsbare huid van kinderen.

Meld u aan voor de Annemarie Börlind nieuwsbrief en ontvang meer informatie en kortingen. <http://nieuwsbrief.nupharma.nl/vitaminstore>

- Op natuurlijke basis
- Zonder dierlijke extracten
- Zonder parabenen
- Zonder siliconen
- Zonder PEG
- Zonder synthetische kleurstof
- Huidverdraaglijkheid en werking zijn dermatologisch bevestigd.

bij aankoop van een SUN product (met uitzondering van de SUN Lipstick) een gratis SUN Lipstick SPF20.



SUN serie
Annemarie Börlind
vanaf 17.80

SUPERSLANK

Met gratis SuperSchoon!



SuperSlank
Bloem
100 capsules 20.95
+ gratis 15 capsules SuperSchoon

Het is verstandig om eerst je lichaam te reinigen, voordat je start met SuperSlank. Het zorgt voor een goede basis en balans in het lichaam en dus voor een gunstige invloed. Dit maakt SuperSlank en SuperSchoon een goede combinatie om je gewicht te beheersen.

SuperSlank

Blaasjeswier:

- ondersteunt gewichtsbeheersing en het verzadigingsgevoel

Chroom:

- helpt het bloedsuikergehalte normaal te houden

SuperSchoon

Hydroxyanthraceenderivaten uit:

Cascara:

- helpen het lichaam te reinigen

Vuilboom en Aloë:

- bevorderen de darmwerking

Nu tijdelijk met GRATIS SuperSchoon t.w.v. 10.95

Mooi met vitamine V

Voor body & mind

Vermoeidheid, het is een ware schoonheidskiller. Je huid is grauw, je oogleden zijn te zwaar om omhoog te houden en je haar is dof en onhandelbaar. Waarschijnlijk ben je hard toe aan vitamine V: vakantie! En dan niet zo'n vakantie waarbij je naderhand hard toe bent aan... juist, vakantie, maar een vakantie waarvan je als herboren terugkomt. Speciale yoga-, vitaliteits- en/of detoxvakanties, overal ter wereld, maken tegenwoordig een grote opmars. Of je nu kiest voor de Veluwe in eigen land, voor het Indonesische Bali of het Spaanse eiland Mallorca, met de juiste aanpak kijk je straks (weer) met plezier in de spiegel!

TEKST: MARJORI HONG



Werk, boodschappen, huishouden, kinderen, opvoeden, sociale bezigheden. En dan ook nog allemaal tegelijkertijd. Om niet door te draaien (of ervan te herstellen) is rust de beste remedie. Velen echter, hebben moeite met ontspannen. Kunnen de drukte in hun leven maar moeilijk, of helemaal niet, loslaten. Zijn we het ontspannen soms verleerd?

Yoga

Mooi wordt geassocieerd met jong. Jong met zorgeloos. En zorgeloos wordt op haar beurt weer geassocieerd met rimpelloos. Nu kan natuurlijk niemand ervoor zorgen dat je opeens een aantal jaar in leeftijd terug gaat en ook niet dat je geen zorgen meer in je leven zult kennen. Wél kun je je levensstijl zodanig aanpassen dat je beter met zorgen en stress leert omgaan, waardoor innerlijke rust bevorderd wordt en uiteindelijk ook uiterlijke rust al snel waar te nemen zal zijn. Yoga past perfect in dit plaatje. Het is een effectief middel dat naast innerlijke rust tevens je weerstand verbetert, je lichaam versterkt en het verouderingsproces vertraagt. De vele in moeilijkheidsgraad variërende lichaamshoudingen en de verschillende ademhalings- en meditatietechnieken helpen lichaam en geest in balans te brengen en te houden. Regelmatig yoga beoefenen verbetert je lichaamshouding, waardoor je als vanzelf

meer zelfverzekerdheid zult uitstralen. Tevens komt het je bloedcirculatie ten goede. Je bloed zal lustig naar en van alle plekken in je lichaam kunnen stromen en o.a. je huid zal daar zichtbaar van opknappen.

Rust herstelt

Veel mensen zouden best wel kennis willen maken met de effecten van yoga, maar vinden het onmogelijk, of in ieder geval moeilijk, om daar in de hectiek van het dagelijks leven ruimte voor te maken. Een op yoga gebaseerde vakantie in een geheel andere omgeving kan dan een ideale kennismaking vormen en een logische aansporing zijn om na die vakantie vooral door te gaan met die nieuw aangeleerde levenswijze.

Gezonde voeding

Drukke en constante haast komen je spijsvertering niet ten goede en een slechte spijsvertering vertaalt zich vervolgens weer naar het uiterlijk en het energieniveau. Gezond en regelmatig eten en drinken is een eerste vereiste, waarbij je dan nog eens extra aandacht kunt geven aan voedingsmiddelen/-methodes die een nadrukkelijke boost aan de vele lichaams-

processen kunnen geven. Die 'extraatjes' kunnen kruiden zijn als kurkuma, gember en peper of bijzondere zaden en bessen als hennepzaad of moerbeien; eeuwenlang gewaardeerde voedingsmiddelen die de laatste jaren opeens de titel *superfoods* hebben gekregen. Ook speciale detoxprogramma's behoren tot de mogelijkheden. Iedereen is op zoek naar wat 'werkt', en dat blijft geheel een persoonlijke ervaring. Wij kunnen alleen maar op het hart drukken om vooral verantwoord bezig te blijven en je te realiseren dat je lichaam gebaat is bij vele verschillende voedingsstoffen die in verschillende hoeveelheden voorkomen. Het is daarom aan te raden om voeding verspreid over de dag, gevarieerd in allerlei combinaties tot je te nemen. Zo kun je ook nog eens het grootste plezier aan voeding beleven. Want hoe leuk is het wel niet om allerlei nieuwe gerechten voorgeschoteld te krijgen die niet alleen gezond zijn, maar ook nog eens ongelooflijk lekker. In een nieuwe omgeving, met mensen om je heen die hetzelfde nastreven, kun je je op ontspannen en gezellige wijze laten inspireren.

We namen een kijkje bij BeBio >>

Een kijkje bij BeBio

De bewuste dames achter BeBio zijn de vriendinnen Liselotte Wannijn en Willemijn Kornelis, die zich na een succesvolle start van hun website BeBio.nl steeds meer kunnen richten op het helpen van anderen bij het maken van bewuste, gezonde keuzes. Sinds mei dit jaar kunnen zij geslaagde yoga-/detoxvakanties aan hun pakket toevoegen. Wij spraken met Liselotte en Willemijn.



In den beginne... Hoe zag jullie begin er eigenlijk uit? Tenminste, het begin van BeBio?

Willemijn: "BeBio ontstond in 2013 aan mijn keukentafel. Tijdens mijn zwangerschap groeide namelijk niet alleen mijn buik, maar ook de behoefte om gezonder te leven. Voor mijzelf en de baby, maar óók voor de planeet waar mijn baby zou opgroeien."

Liselotte: "Ik was net zo enthousiast en voor we het wisten begonnen we elkaar bio info, recepten en tips te sturen. Maar hé: sharing is caring. Met BeBio inspireren we nu steeds meer mensen om gezonder te eten en te leven."

Hoe zou je BeBio omschrijven?

Liselotte: "Bebio.nl is een platform op het gebied van bewuste lifestyle. Op de site kun je informatie vinden van voeding tot fair fashion, van sport tot events. Met achtergrond informatie, blogs en interviews willen we mensen inspireren om een 'betere' keuze te maken. Niet belerend maar inspirerend."



Jullie slogan is: Be Better, Be Bio. Wat maakt 'bio' in jullie ogen beter?

Willemijn: "Bio staat voor ons voor alles wat met bewust, duurzaam, groen, fair trade, eco, puur en wat daaromheen hangt te maken heeft. Dus niet alleen biologisch. Dat is zeker een aspect, maar het gaat ons om bewustzijn. Weet wat je eet, wat je koopt en wat je steunt."

Hoe zien die bewuste keuzes er in jullie eigen leven uit? Op het gebied van voeding, stress en het uiterlijk bijvoorbeeld?

Willemijn: "Nou, sinds we gezonder eten en bewuster leven voelen we ons energieker en beter dan ooit. We geloven dat genieten en kwaliteit belangrijke elementen zijn van gezondheid. We eten vaak gezond, maar we kunnen ook ontzettend genieten van croissants en van een heerlijke carrotcake. Wel kiezen we dan voor een ambachtelijke bakker. Ook gebruiken we natuurlijke huidverzorging. Sinds we daarmee zijn gestart is onze huid aanzienlijk verbeterd. Gezond eten is natuurlijk heel belangrijk maar je moet je grootste orgaan, je huid, wel ook goed behandelen en niet volstoppen met gifstoffen."

Liselotte: "Voor een goede gezondheid is ontspanning een must. Yoga is voor ons een van de manieren om te ontspannen. Door dit minimaal één keer per week te doen, zitten we beter in ons vel en zijn we rustiger in ons hoofd. En dat is wel nodig hoor, want als beginnend ondernemer is het soms moeilijk om je hoofd rustig te krijgen. De combinatie van gezond eten, het gebruik van natuurlijke producten en ontspanning is voor ons dé manier om ons energiek te voelen en er goed uit te zien."

Om even op die huidverzorgingsproducten terug te komen. Waar let je dan op bij een aankoop? Heb je bijvoorbeeld een lijst van stoffen die je per se mijdt of juist wél wilt?

Liselotte: "Er is een lange lijst aan stoffen die wij liever niet in onze verzorgingsproducten willen hebben zitten. We letten er sowieso op dat het 100% vrij van parabenen, petro-chemicaliën en synthetische geur- en kleurstoffen is. Hiervan zijn er nog niet heel veel en sommige merken hebben een hele natuurlijke uitstraling maar zijn dit absoluut niet of maar gedeeltelijk. Vraag dus advies. Op onze site besteden we ook aandacht aan verschillende merken. Je huid is je grootste orgaan en sommige stoffen die je erop smeert, komen terecht in je bloedbaan. Dus wanneer je gezond wilt eten voor een gezond lichaam moet je ook gezond gaan smeren. Ons motto: smeer niets op je huid wat je ook niet zou kunnen eten, want dan hoort het niet in je lichaam thuis."

En dan hebben jullie nu ook yoga-/detoxvakanties aan het BeBio concept toegevoegd. Hoe zijn jullie daar zo bij gekomen?

Willemijn: "Onze yoga/detox retreats zijn geboren uit persoonlijke behoefte. Ons leek het altijd al een heerlijke manier van vakantie vieren en even helemaal opladen. We vonden het echter heel moeilijk om iets te vinden wat betaalbaar is, niet te 'zweverig' en op een mooie locatie. Toen kwam ITI Yoga op ons pad, met wie we nu onze retreats en weekenden organiseren en het klikte gelijk heel goed. Samen kunnen we nu realiseren waar wij al die tijd naar op zoek waren: een heerlijke, betaalbare vakantieweek met yoga, vrije tijd, een prachtige locatie, zon, zee, lekker eten en leuke mensen!"



Kijk voor meer informatie op www.bebio.nl
Of mail naar info@bebio.nl



"Ik was net zo enthousiast en voor we het wisten begonnen we elkaar bio info, recepten en tips te sturen. Maar hé: sharing is caring."

Naast de yogasessies is de aandacht tijdens zo'n week gericht op bewust en gezond eten. Houdt dit in dat 'detoxen' kán, maar niet hóeft?

Liselotte: "We zorgen iedere dag voor een gezonde detox verantwoorde brunch. Zo kunnen we de deelnemers laten zien hoe lekker en makkelijk gezond eten kan zijn. Daarnaast geven we voorlichting over gezonde voeding en detoxen. Wanneer mensen de week willen gebruiken om te detoxen kunnen we ze daar dus in ondersteunen, maar het is inderdaad niet verplicht. Voor sommige mensen staat vakantie op Mallorca gelijk aan genieten van alles wat de Spaanse keuken te bieden heeft met een lekker glas wijn en daar laten we ze helemaal vrij in."

En stel dus dat iemand tijdens die week wil ontgiften. Wat kunnen we ons daar dan bij voorstellen?

Liselotte: "De brunch is zoals ik al zei detox-proof. Maar de 'niet-detoxers' kunnen bijvoorbeeld ook een kopje koffie nemen of siroop doen op hun boekweit pancake. De detoxers kunnen als ze dat willen detox-recepten krijgen die ze 's avonds zelf kunnen maken of ze krijgen tips om te eten in restaurants. Er zijn ook mensen die graag drie dagen willen sapdetoxen en dat wordt door ons begeleid. We willen de retreat zo persoonlijk mogelijk maken."

Het klinkt allemaal goed. En inmiddels hebben jullie twee geslaagde retreats achter de rug. Zullen er meer volgen? Kunnen mensen zich nog inschrijven?

Willemijn: "Er volgen er zeker meer! We zijn heel enthousiast en gelukkig zijn we niet de enigen. We hebben weer twee weken voor het najaar gepland en daar hebben we ontzettend veel zin in. Op BeBio.nl kunnen mensen de data vinden en ze kunnen ons altijd mailen en/of bellen met vragen of om zich in te schrijven. Ook zijn we druk bezig om weer detox- en yogaweekenden in Nederland te organiseren. Het geeft voldoening om voor een leuke groep mensen iets te organiseren en iets te kunnen betekenen. We zijn voorlopig dus nog niet klaar!"