

ROSMALEN EO 

JANUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



Fit in 30 minuten, wanneer het jou uitkomt

- ✓ Trainen op je eigen niveau
- ✓ Kleinschalig en women-only
- ✓ Fit en sterker worden
- ✓ Investeren in een gezonde leefstijl
- ✓ Persoonlijke coaching
- ✓ Pijnvrij bewegen
- ✓ Wetenschappelijk onderbouwd

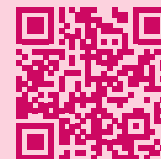
Hoogstraat 2T, Rosmalen
06-19652972
Eigenaresse: Mieke van Boxtel
www.hartforher.nl



samen sterk 2023 beginnen.

Bij hart for her investeer je in jouw gezondheid, voor nu én later. We helpen je bij het maken van bewuste en gezonde keuzes die bij jou passen en die je jezelf dus ook echt eigen kunt maken. Alleen dan blijf je gemotiveerd. Dat is waar we het voor doen!

Het team van hart for her Rosmalen staat voor jou klaar!



Scan de QR-code
en meld je aan voor
een proefles!

hart.
for her

Mario's Vloeren

The Art of Flooring

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen.

De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang.

Ook voor het plaatsen van trapbekleding bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres.

Onze jarenlange ervaring en volledige inzet maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum

073-785 5591

mariosvloeren@outlook.com

Meer zien?

WWW.MARIOSVLOEREN.NL



Onderhoudsvriendelijk en ijzersterk

Waar hout veel onderhoud nodig heeft, is een pvc-vloer juist heel onderhoudsvriendelijk. Het kan goed tegen water en kan zeer goed gecombineerd worden met vloerverwarming. Ten opzichte van bijvoorbeeld laminaat en vinyl is pvc ijzersterk. Daarom wordt pvc ook veel gebruikt in projectstofferingen.

Nieuwsgierig naar wat er
allemaal mogelijk is in uw huis?



Bezoek onze showroom! Wij helpen
u graag met een passend advies.

Van inspiratie naar sfeer in huis

PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG

Impressie
Rosmalen

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Rosmalen Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Rosmalen



10

COLOFON



32

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandsbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/rosmalenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rosmalen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



14



26



28



23

Inhoud



Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!



Maak kennis met onze uitgebreide gordijnstoffen collectie



Esther & Belinda

Meijer Colors@Home levert een totaalconcept. Het aanbod bestaat onder andere uit raamdecoratie, gordijnen, vloeren, tapijten, buitenzonwering, horren, verf en behang. Allen op maat gemaakt. In de sfeervolle winkel krijg je volop inspiratie en een goed beeld hoe het er bij jou thuis uit kan zien.

Wist je dat dit alles niet eens duur hoeft te zijn?

Belinda en Esther stellen graag een passend woningstofferingplan op en helpen je van A tot Z bij het uitzoeken van het droominterieur van je woning. Je bent van harte welkom in de winkel om ideeën op te komen doen.

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES
BIJ JOU THUIS!

COLORS
@HOME **MEIJER**
interieurspecialist

**20%
KORTING**
OP VLOEREN

Geldig van
2 t/m 21 januari

Voor elke stijl Vloeren & tapijten

Voor meer inspiratie en keuze,
bezoek de website
of scan de QR-code



Prins Bernhardplein 12 Nuland | 073 532 4767 | info@meijernuland.nl | www.meijernuland.nl

AMARULA VEGAN

Voor iedereen die dit jaar meer vegan producten wil proberen is de Amarula Vegan Cream een mooi alternatief. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, die de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Deze unieke variant is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers van romige likeuren. Bovendien bevat deze plantaardige likeur geen kleur- en smaakstoffen en is de Amarula Vegan geheel glutenvrij en ook geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

www.amarula.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus.

BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger.

Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

www.bloompost.nl



BloomPost

UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houd je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

www.union.nl



DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

www.dekleinekeuken.com



Scan de QR-code

Goed, beter, best nieuwjaar!

Doe mee en win

BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Luife
Jolanda Philipse



JPhilipseAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondele ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.orient.ca TAG #BODYWASH



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl





Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsvlak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al 17,5 jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten in Nederland en Europa op.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com

JE DARM IS JE EMOTIONELE BREIN

Onze patronen en gedragingen komen voort uit onze ervaringen die zich met emoties in ons emotionele brein verzamelen? Dat is onze darm, onze tweede hersenen.

Je kunt van heel veel oude emoties afkomen door te beginnen met hoge darmspoelingen? Ik leg je dit uit aan de hand van een casus van een patiënt die recentelijk bij mij is geweest.

Een jonge vrouw van 35 komt bij mij in de praktijk.

Ze kampt met endometriose. Dit zijn verklevingen o.a. rond de baarmoeder en dit levert enorme pijnen op en menstruatieklasten. Als je gaat kijken welke emotie hier een waarschijnlijke oorzaak van kan zijn, dan is dat twijfel. Twijfel over wie je bent, je bestaansrecht. Deze jonge vrouw beaamt dit. Ze is jarenlang gepest op de basisschool en middelbare school. Thuis was het gelukkig heel harmonieus. Daarnaast is ze 2 keer aangerand, op 12-jarige leeftijd en 21 jarige leeftijd. Je kunt je voorstellen dat ze door al haar ervaringen veel emoties vasthoudt. Dat doen we allemaal. Daar zijn we mens voor. Nu gaat het erom hoe je ermee omgaat.

Tijdens de behandeling laat ze heel veel grote oude stukken los. Gepaard met veel emoties terwijl ze dit alles verteld. Ze voelt zich nadien opgelucht, bevrijd en lichter. Ook emotioneel

sterker en door ons contact, zo vertelde ze, geliefd. We geven elkaar een knuffel en ze rijdt naar huis.

We gaan een vervoltraject in dus ik weet nog niet hoe het afloopt.

Het is niet zo dat een hoge darmspoeling een wondermiddel is, het is een begin van iets heel moois. Het loslaten van alle oude shit, letterlijk en figuurlijk. De endometriose zal niet verdwijnen maar de pijnen kunnen wel verlicht worden of zelfs helemaal afnemen. Ook is hier een boek over geschreven door Stephanie van der Hulst. Welk voedingspatroon je het beste kunt toepassen bij o.a. endometriose. De reden van deze casus is om aan te geven dat als je nieuwe voornemens hebt, je deze kunt verwezenlijken door je patronen te doorbreken. Laat dan de hoge darmspoelingen het begin zijn van jouw proces. Ik ondersteun je graag. Om een vrijblijvend kennismakingsgesprek in te plannen kun je me telefonisch bereiken of een afspraak inplannen via mijn website coloninbalance.com.

Voor nu sluit ik graag af met de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar. Dat je jouw goede voornemens mag verwezenlijken.

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Heeft u problemen met uw gebit?

UW GLIMLACH IS ONZE EXPERTISE

Ron Huijsmans: "Als expert in gebitsprothesen help ik u graag. Iedereen is welkom en ik voorzie u graag van persoonlijk advies. U heeft hiervoor geen doorverwijzing nodig. Mocht u niet mobiel genoeg zijn om onze praktijk te bezoeken? Wij bieden ook zorg aan huis."

Behandelingen

Ervaart u problemen met uw tanden en kiezen of huidige gebitsprothese? Wilt u graag een passende en comfortabele oplossing die u weer laat glimlachen? Een gebitsprothese, volledige of gedeeltelijke of eventueel op implantaten, biedt u deze uitkomst. Hieronder vindt u een overzicht van de behandelingen en oplossingen die wij bieden vanuit onze praktijk.



VOLLEDIGE GEBITSPROTHESE



PROTHESE OP IMPLANTATEN



NOOD-PROTHESE



GEDEELTELIJKE GEBITSPROTHESE




REBAsEN




REPARATIES



HUIJSMANS
tandprothetische praktijk

 Beatrixstraat 1A, Rosmalen

 073 - 850 49 11

 www.tpphuijsmans.nl

 info@tpphuijsmans.nl



Ron Huijsmans

De ondernemer ontzorgen,
die uitdaging neem ik graag
met beide handen aan.

Met als doel de kostbare ondernemerstijd
vrij te maken door de administratieve en
fiscale taken (deels) over te nemen.

Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?
Laten we even bellen: 06-52673345



Marisca van Gent



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT

**Zoek je
een boekhouder
waar je op kan
rekenen?
Laten we even
bellen!**

Op zoek naar een betaalbare boekhouder

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulieren van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant. Maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren, omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt, zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

**Ik neem de boekhouding graag uit handen
zodat de ondernemer kan doen wat hij of
zij het liefste doet: ondernemen!**



Ik werk samen met
specialisten uit
verschillende
disciplines. Hierdoor
ben je nog meer
verzekerd van de juiste
kwaliteit en zorg die je
van een boekhouder
mag verwachten.

**De Brabantse Boekhouder
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

*'Heel blij met Marisca
die mij een hele hoop
stress en werk bespaart.'*

**R. van Staveren
Hoveniers**

Vutter 9
Den Bosch | 06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl

JE WILT ER BETER UITZIEN

MAAR JE HEBT GEEN TIJD, GEEN ZIN OF ER ZIJN
MEDISCHE REDENEN WAARDOOR HET NIET LUKT.



WIJ VERANDEREN JOUW LICHAAM
DIRECT GERICHT AFVALLEN

DOOR
VOEDINGSADVIES
BINDWEEFSELMASSAGE
HOOFDMASSAGE
ICOONE LASER
TC CRYO

MAAK KENNIS MET ONS EN
KRIJG EEN GRATIS INTAKE EN ADVIES



WWW.BODYCHANGECLINIC.NL
BURG. GODSCHALXSTRAAT 54
5236 AC 'S-HERTOGENBOSCH



DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**



Zoek jij **MAATWERK?**

'PRECIES
GEVONDEN
WAT WE
ZOCHTEN!'

Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raambekleding. Denk hierbij aan overgordijnen, inbetweens, vouwgordijnen, houten jaloezieën, aluminium jaloezieën, plissés / duettes en rolgordijnen. Je vindt bij Raamdecoratie Strijbosch een uitgebreid assortiment aan maatwerk, waarbij je een ruime keuze hebt uit diverse materialen.

Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen drie tot vier weken geplaatst, terwijl het normaal eerder zeven tot tien weken duurt. Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen die geld opeisen, waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.

**Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?
En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist?
Robin komt vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.**

*Heb je interesse?
Bezoek de website
of scan de QR code!*

ROBIN HELPT JE GRAAG!



**RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH**

Ondernemer: Robin Strijbosch
Breekers 28 Den Bosch | **073-2032692** | 06-10090795 |
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | www.raamdecoratie-strijbosch.nl

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe Boutique Hotel Ter Zand. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de 32 Garden Suites, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de 53 kamers in het hotel zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn goednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



Geslaan er even helemaal uit!

Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals het verhuren van fietsen, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet het restaurant Le Poirier waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de wellness en fitness die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren.



50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

VOOR ELKE
PROFESSIONAL

Elektrische bedrijfswagens

Het maakt niet uit in welke sector u werkzaam bent, voor ieder segment is er namelijk de perfecte elektrische bedrijfswagen. “Zo kunt u kiezen voor een dubbele cabine of een combi-uitvoering. Maar u kunt ook op basis van een plancher cabine uw auto door een van de door ons erkende carrosseriebedrijven laten ombouwen.” Maak ook in 2023 gebruik van de gunstige subsidieregelingen op emissieloze bedrijfswagens van Citroën.

Citroën ë-Berlingo Van

De Citroën ë-Berlingo Van is 100% elektrisch. De actieradius van deze multifunctionele bedrijfswagen is 275 km (WLTP) en u kunt deze auto opladen voor 80% in slechts 30 minuten. Verder doet u geen concessies op het gebied van laadruimte en uitrusting, deze zijn identiek aan die van de Berlingo Van.

Citroën ë-Jumpy

De ë-Jumpy is de ideale elektrische partner voor de mobiliteitsbehoeften van alle professionals, zowel binnen de stad als daarbuiten. De ë-Jumpy heeft een actieradius tot 330 km, kan 80% van de accu opladen in maar 30

minuten, heeft een volledige beschikking van de laadruimte, een laadvermogen tot 1.275 kg en aanhangwagengewicht tot 1.000 kg.

Citroën ë-Jumper

De volledig elektrische Citroën ë-Jumper is de ideale bedrijfsauto voor gebruik in zowel de binnenstad als in woonwijken. Hij heeft een laadvermogen tot maar liefst 17 m³ en het is uiterst soepel en comfortabel rijden. Deze bedrijfswagen heeft een actieradius van wel 224 km (WLTP) met de 70 kWh accu. De elektrische variant is verkrijgbaar in 4 lengtes en de inbouw is op maat te maken naar uw wensen.

Vraag vandaag
een proefrit aan!
073 621 90 23



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21
Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05



Freek Verhoeven, *Verkoopadviseur*
073 621 9023
freek@vosgewoongoed.nl

info@vosgewoongoed.nl
www.vosgewoongoed.nl



18 KARAAAT
GERECYCLED
GOUD EN
LAB GROWN
DIAMANT



Next generation jewelry -
Sieraden die niet alleen stralen van buiten, maar bovendien op een bijzondere manier tot leven zijn gekomen. Aurore Jewelry werkt uitsluitend met 18-karaats gerecycled goud en ethische lab grown diamanten. Duurzame materialen, zodat ook toekomstige generaties van al dit moois kunnen blijven genieten.



1. Collier met hanger 0,50 crt € 1950,-
2. Ring met Wlin royal 0,30 crt. € 950,-
3. Ring Emma 0,20 crt € 890,-
4. Ring Ivy 0,30 crt. 1050,-
5. Ring Evie 0,90 crt. € 2350,-
6. Ring Nora Royal 0,48 crt. € 1425,-
7. Oorbellen Franky 0,50 crt. € 1250,-
8. Tennisarmband Choe 3,00 crt. € 5700,-



AURORE
NEXT-GENERATION JEWELRY



Sinds 1956
Juwelier Schute

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71 www.juwelierschute.nl | Juwelier Schute | juwelierschute



U gaat toch ook voor een echte Ensuite!

Ensuite is gespecialiseerd in het ontwerpen, maken en plaatsen van traditionele kamer en suite kasten met schuifdeuren.

Hiermee kunt u op een prachtige manier de functionaliteit van uw woning verhogen. Stijlvol in de jaren 30 sfeer, maar volgens de normen van nu.

Onze inbouwkasten en deuren kunnen volledig naar uw specifieke wensen worden gemaakt en worden geïntegreerd met passende accessoires zoals fraaie scharnieren en authentieke handgrepen van porselein, gietijzer of hout.

Ook kunnen de schuifdeuren worden voorzien van glas-in-lood in diverse kleuren, patronen en motieven.

Interesse?

Neem contact met ons op of vraag een prijsindicatie op via de site!
Paul Ligetvoet helpt je graag!

Nijverheidsweg 8 Oisterwijk (NL)
+31 (0)13 - 521 06 33
info@ensuite.nl | www.ensuite.nl

Welke Ensuite past bij u?

Maak gewoon een afspraak!

Een klassiek gevoel van rust



Ensuite

We make you feel at home!

Natuurlijk en comfortabel slapen... Iedere nacht weer...

Een comfortabel en duurzaam matras, een echte boxspring, een onderscheidend ledikant, superfijn bedtextiel, het juiste hoofdkussen en/of dekbed! Indien u een mooie selectie én kwaliteit wenst, bent u bij ons aan het juiste adres.

Met het juiste persoonlijke advies uw slaapkamer inrichten volgens uw eigen ideeën. Comfort in een gezonde, fijne en vertrouwde slaapomgeving. Met als standaard de allerhoogste servicegraad, inclusief 5 jaar onvoorwaardelijke garantie.

Datis pas slaapcomfort!

Meysen
SLAAPCOMFORT



Vragen, service of advies?

073 - 594 34 79 | Kerkwijk 89, Berlicum
www.meysenslaapcomfort.nl

Huidverbetering en huidverjonging staan centraal



Purity is uitgegroeid tot een beautyinstituut met een grote vaste klantenkring. "Slechts een deel van onze klanten komt uit Kerkdriel, de rest uit de wijde omgeving. Heel veel mensen vinden ons dankzij mond-tot-mondreclame." Het team bestaat uit drie enthousiaste dames (Imke, Dion en Ilse) die net zo gedreven zijn als eigenaresse Judith zelf.



'IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR DE BESTE
PRODUCTEN EN BEHANDELINGEN'

Judith zit inmiddels al achttien jaar in het vak. "Het is mijn passie. Niet alleen het beauty gebeuren vind ik leuk, maar ook het ondernemen. Ik ben voortdurend op zoek naar de beste producten en behandelingen. Ik ben wel kritisch. Ik kijk wat kan, wat bij Purity past én wat mijn klanten willen. Huidverbetering en huidverjonging zijn onze corebusiness en dat moet vooral zo blijven. Mannen en vrouwen komen hier omdat ze echt het beste willen voor hun huid."

Een goede basis

"In mijn visie moet je eerst zorgen dat de huid in de basis goed gezond is. Dat bereik je door deze te behandelen met de juiste producten, specifiek afgestemd op jouw huid. Niet alleen hier, maar ook thuis. Alleen op die manier behaal je maximaal resultaat. Als je dan ziet wat je na een aantal maanden samen hebt bereikt, dan word ik daar heel blij van." Eén keer per kwartaal komt een cosmetisch arts langs voor botox en fillers. "Desgewenst kun je hier de puntjes op de i laten zetten."



Een greep uit de mogelijkheden

"Ik ben zelf fan van het merk pH formula, deze lijn maakt de huid echt gezond, sterker en pakt

problemen in de huid aan. Nieuw is de productlijn van MeLine die specifiek gericht is op de behandeling van alle mogelijke pigmentvlekken. Innovatief zijn de producten van Forlle'd. Deze pionier in nanotechnologie heeft een techniek ontwikkeld waarmee hyaluronzuur moleculen zo klein zijn gemaakt dat ze ongekend diep door kunnen dringen in de huid. Sinds kort hebben we bovendien de Fourtec in huis, een apparaat dat vier verschillende technologieën combineert. Dit geeft de huid een flinke boost, verjongt en verstevigt." Ook voor definitief ontharen kun je bij Purity Beautyinstituut terecht. "Daarbij maken we gebruik van de Soprano Ice Laser waarmee we ieder lichaamsdeel snel en veilig kunnen ontharen." Hand- en voetverzorging met OPI behoort eveneens tot de mogelijkheden en één keer per maand komt een permanente make-up specialist langs.

Een totaalbeleving

"We zetten ons natuurlijk honderd procent in voor het creëren van een stralende en gezonde huid, maar uiteindelijk gaat het om de totaalbeleving. Een kopje koffie, persoonlijk contact, een eerlijk advies... het hoort er allemaal bij. Als mensen hier ontspannen en gelukkig de deur uitlopen, hebben wij het goed gedaan."

***Purity is zes dagen in de week geopend:
van ma t/m za. Gratis parkeren voor de deur.
Dankzij de ligging is er volop privacy.***

Waarom knippen in droog haar?

Wij knippen veel in droog haar. Het voordeel hiervan is dat je gelijk de natuurlijke valing van het haar kan zien en hier de coupe passend kunt maken voor de klant, hierdoor is het thuis makkelijker in model te brengen.

We kunnen in droog haar beter de textuur van het haar zien en je krijgt geen harde lijnen in het haar. Voor zowel mensen met stijl, slag of krullen is dit de perfecte manier.

Voor meer informatie ga je naar onze website of plan een vrijblijvend adviesgesprek.

Glow
HAIR STUDIO

Glow
HAIR STUDIO

Vughterstraat 72, 's-Hertogenbosch
06 83607768

www.glowhairstudio.nl



Maak nu een afspraak online of scan de QR-code

LOOKING/GOOD

Het nieuwe jaar in *met conditie*

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

KRACHT & CARDIO Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

BLIJF REALISTISCH En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

Bruist wenst alle lezers een *bruisend 2023*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche bekleed, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij. Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

Voordelen van via mij boeken:

- je krijgt snel antwoord
- je hebt één vast aanspreekpunt
- persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitfonds

Ester van den Bogaert
06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert

SAMEN VAKANTIE PLANNEN IDEAAL MET EEN GOEDE REISADVISEUR



De feestdagen zijn voor veel mensen het moment waarop ze alvast gaan nadenken over hun vakantie voor volgend jaar. Deels omdat vrije dagen doorgegeven moeten gaan worden op het werk, maar vooral ook omdat het erg leuk is om ergens naartoe te kunnen leven.

Sparren met familie en vrienden over vakantieplannen en welke bestemmingen absoluut de moeite waard zijn om te gaan

bezoeken. Het blijft een zeer populair onderwerp tijdens een feestelijk diner of gezellige borrel. Afgelopen jaren was dat wat lastiger, omdat we twee jaar op rij in een lockdown zaten tijdens kerst. Deze winter is dat gelukkig niet het geval en dat heb ik, ook ruim voor de kerst al, gemerkt in het hoge aantal aanvragen en boekingen voor 2023.

Heb jij inmiddels ook plannen gemaakt, maar kun je nog wel wat advies gebruiken? Weet je niet waar je moet beginnen met uitzoeken of heb je gewoon helemaal geen zin / tijd om uren te zoeken op internet? Dan help ik je graag.

**Ben je enthousiast geworden?
Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.**

GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!

Kinderen en scheiden



Als je besluit om uit elkaar te gaan is dat een moeilijke beslissing. Zeker als er ook nog kinderen in het spel zijn. Immers door hen blijven jullie altijd verbonden met elkaar. Het belang van de kinderen staat bij een traject van Zorgzaam Scheiden dan ook voorop. Maar hoe geef je nu de kinderen een stem in het geheel?

Een tijdje geleden had ik een gesprek met jongen van zestien jaar. Zijn ouders zijn uit elkaar gegaan toen hij vier jaar oud was. Hij vertelde dat hij blij was hoe zijn ouders het geregeld hadden. Natuurlijk vond hij het vervelend dat hij iedere week met zijn tas heen en weer moest en regelmatig zijn spullen vergat. Maar hij gaf aan dat hij nooit maar iets gemerkt had van spanning tussen zijn ouders, dat er altijd ruimte was om naar de ander te gaan, ook al viel dat buiten de afspraken. Ook werd er nooit kwaad gesproken over de ander. Hij zei dat dit hem heel veel rust had gegeven en zich nooit zorgen hoeft te maken over wat hij wel en niet kon vertellen aan zijn vader of moeder. Hij realiseerde zich dat dit helaas nog best bijzonder is, hij heeft ook vrienden bij wie het niet zo soepel loopt. Hij kon zich dat gewoon niet voorstellen.

Dit is precies waarom ik het werk doe wat ik doe. Scheiden is voor alle partijen heel confronterend, vooral voor de kinderen valt er ineens veel weg. Twee



ouders zijn voor hen toch het fundament waar zij opgroeien, een vertrouwde omgeving. Juist voor hen is het heel belangrijk dat hun ouders gezamenlijk als ouders blijven optreden. Dat zij hun loyaliteit niet hoeven te verdelen en hoeven te kiezen tussen de een of de ander. Dat de communicatie tussen hun ouders altijd mogelijk is. Door met de kinderen in gesprek te gaan en te luisteren naar hun wensen en behoeften geef ik ze een stem in het scheidingsproces. In mijn bemiddeling staan de afspraken voor de kinderen dan ook voorop. Jullie nemen afscheid van elkaar als partner, maar blijven altijd ouders.



Zorgzaam Scheiden - Regio Den Bosch / Veghel
06-21326521 • Eigenaar: Petra Keller
www.zorgzaamscheiden.nl

Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

Wil jij ook een betere weerstand? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice
Design: Beck Design, 2017



Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen we graag de veelzijdige Leolux collectie, die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



VOLMAAKT VEELZIJDIG



Koos Kluytmans



2023 een nieuwe start bij TVS Training!



Fit en blij, zo willen we het nieuwe jaar in

Dit kan laagdrempelig en kleinschalig in Rosmalen bij TVS Training. Een gevarieerd aanbod, 7 dagen per week, maakt dat je het volhoudt en er plezier in blijft houden. Of je nu echt wil leren boksen, sterker worden met crosstraining, lenig met yoga; we zijn er voor jou. Maar ook de allerkleinsten zijn welkom, van beginners tot gevorderden.

We hopen dat je, je snel thuis voelt. **Wil je liever 1-op-1 begeleiding?** Ook dat kan. Gecertificeerde trainers staan klaar om jou te helpen je doelen te behalen.

Bezoek onze website om het volledige lesaanbod te zien en plan snel jouw GRATIS proefles op WWW.TVSTRAINING.NL



Speciale korting voor BRUIST lezers:

eenmalig

25% korting

op alle rittenkaarten met code 25BRUIST2023; of wel 50% korting in de eerste maand bij alle abonnementen met de code 50BRUIST2023
Vul de code in bij de opmerkingen van het inschrijfformulier www.tvstraining.nl/tarieven en dan zien we je graag snel om knallend het nieuwe jaar in te gaan.

Deze actie is geldig t/m 28 februari 2023.



Een van de belangrijke bouwstoffen in onze voeding zijn vetten. Vet bestaat uit verzadigde en onverzadigde vetzuren, en door deze een belangrijk onderdeel van onder andere celmembranen en hormonen.



Essentiële en niet-essentiële vetzuren

In de praktijk maken we onderscheid tussen essentiële en niet-essentiële vetzuren

Essentiële vetzuren zijn vetzuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken en waarvan het dus

essentieel is dat we deze via onze voeding binnenkrijgen. Niet-essentiële vetzuren daarentegen kunnen in ons lichaam zelf worden aangemaakt.

Hierbij is de verhouding tussen omega-3 en omega-6 van belang

Bij een tekort aan omega-3 kan een overmaat aan omega-6 juist gezondheidsproblemen veroorzaken. De beste omega-6:3 balans is een verhouding van maximaal 3:1.

Helaas blijkt uit onderzoek dat bij de meeste West-Europeanen deze verhouding bij lange na niet meer gehaald wordt. Soms zien we wel een verhouding van 15:1 of hoger.

Vetzuren analyseren

Om erachter te komen hoe het gesteld is met de vetzuren en de onderlinge verhoudingen in uw lichaam, kan een simpele bloedtest gedaan worden. Voor de analyse worden twee druppels bloed door middel van een vingerprik afgenomen.

Benieuwd geworden naar uw vetzurenprofiel, of wenst u meer uitleg hierover? Neem dan gerust contact met mij op en ik vertel je er geheel vrijblijvend meer over.



Praktijk voor Orthomoleculaire Voeding & Bioresonantie
Bruggen 8-A, Rosmalen | 06-46114345
info@stronghealthrosmalen.nl
www.stronghealthrosmalen.nl

Dorpsstraat 61 te Rosmalen
Molenstraat 6b te Rosmalen

info@tvstraining.nl
 0651556724

[tvstraining.nl](https://www.instagram.com/tvstraining.nl)
 The Gym Rosmalen: TvS Training

Een gelukkig begin in januari



Ram 21-03/20-04

Het verlangen naar een fundamentele verandering in het leven zal in januari ontwakken, dit zal erg woelig verlopen.

Stier 21-04/20-05

Het vermogen om naar anderen te luisteren zal op de voorgrond treden en je communicatie zal succesvol zijn.

Tweelingen 21-05/20-06

Met de komst van het nieuwe jaar zal je je beginnen te realiseren wat je niet past en wat je wel erg apprecieert. Je zal ook zeer vastberaden zijn over wat je wilt bereiken

Kreeft 21-06/22-07

Deze maand is voor jou de maand van persoonlijke ontwikkeling. De jaarwisseling zal je stress geven maar veel nieuwe mensen in je leven wijzen je de weg.

Leeuw 23-07/22-08

In januari zal je je op elke mogelijke manier herboren voelen. Je zal nergens voor terugdeinzen en je zal zeer alert zijn.

Maagd 23-08/22-09

Wijd je volledig aan zelfontwikkeling en je resoluties bewust nakomen en het gevoel van succes zal je terug op de been helpen.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zal in januari aanzienlijke stemmingswisselingen ervaren, en het zal even duren voordat je je gevoelens helder hebt.

Schorpioen 23-10/22-11

Dit jaar start je met gedrevenheid en motivatie. Niets zal je uit balans brengen. Je mentale stabiliteit zal de sleutel zijn tot succes maar zorg dat je dit ook omarmt.

Boogschutter 23-11/21-12

Er zullen onopgeloste situaties aan het oppervlak komen. Sta in je energieke kracht en laat je verleden je verleden zijn.

Steenbok 22-12/20-01

In het prille begin zal je veel geluk hebben. Wees niet bang voor veranderingen in je leven, alles zal goed op elkaar aansluiten.

Waterman 21-01/19-02

In januari zal je nieuwe energie op doen die je vooruithelpt. Ook zal je alles met een koel hoofd benaderen, wat resulteert in een grote dosis doorzettingsvermogen.

Vissen 20-02/20-03

Het begin van het jaar zal een goede tijd zijn. Veel creatieve energie komt in je naar boven en je zit vol met nieuwe ideeën.



Lieve vrouw,

VOEL JIJ JE WELEENS SCHULDIG EN
CIJFER JIJ JEZELF NOG TE VAAK WEG?

Wordt het tijd om jezelf en jouw
behoefes voorop te zetten?

LATEN WE DAAR SAMEN VOOR GAAN



s-Gravesandestraat 2, 's-Hertogenbosch
(Ingang om de hoek bij de eerste
garagebox) | 0634625118
contact@nikkiepotjes.nl



www.nikkiepotjes.nl

Het jaar 2023 écht goed beginnen?

Ben jij er klaar voor om net zo goed voor jezelf te gaan zorgen als voor ieder ander? Gun jezelf een leven waarin jij jezelf op de eerste plek zet. Wist je dat hetgeen waar jij vandaag de dag tegenaan loopt vaak zijn oorsprong heeft in jouw gezin van herkomst?

De eerste zeven jaar zijn bepalend voor de rest van jouw leven. Bepaalde overtuigingen en patronen worden dan gevormd én overgedragen van generatie op generatie. Dus als jij verandering wilt zul je daar naar moeten kijken. Met mildheid en compassie.

Door in mijn traject systemisch te coachen (o.a. familie-opstellingen) gaan we samen op onderzoek uit om te ontdekken welke patronen er spelen. Jij hebt de regie en gaat stapje voor stapje deze patronen doorbreken, in jouw tempo. Dit gun ik werkelijk iedereen want jouw leven voluit en vrij leven is het mooiste cadeau wat jij jezelf (en jouw gezin/omgeving) kunt geven.

*'Als jij de stenen op jouw weg niet opruimt,
struikelen je kinderen erover'*

Ben je nieuwsgierig geworden?

Plan een kennismaking in en begin dit jaar extra goed.
Ga voor die transformatie voor jezelf én jouw omgeving!

NIKKIE POTJES

Jouw weg naar rust en balans



Gratis kennis maken?

Bezoek de website en plan een afspraak.

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

NIEUWE BEHANDELINGEN IN 2022

KUURBEHANDELING IEDERE 3 WEKEN | 9 WEKEN LANG EEN VERNIEUWDE HUID | INCLUSIEF VERZORGSET VOOR THUIS



VOOR DE GEVOELIGE HUID TREATMENTS OP MAAT

SOIN SENSI'REPAIR

Voor de meest gevoelige huid die snel reacties en roodheden vertoont. Ultieme rust en ontspanning voor de reactieve huid, een zachte verzorging met kalmerend effect.

1 BEHANDELING 60 min € 109,50

SOIN NUTRI'VITAL

Alle leeftijden, droge tot zeer droge huid met gebrek aan energie.

1 BEHANDELING 45 min € 79,50



MAAK NU
EEN AFSPRAAK
VOOR EEN
HUIDVERBETERING
KUR!

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

Cronenakker 1, Nuland | 073-5324724 | www.schoonheidssalonne.nl



**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn
GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

**BEGIN HET JAAR GROEN
MET EEN NIEUWE
KAMERPLANT**

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen.

Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2023 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polycias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Ook op zoek naar kamerplant? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | | 5 | | | ○ | | |
| 7 | | 2 | | | 4 | | | 1 |
| 1 | | 3 | | 7 | | | | 2 |
| | 6 | 8 | 2 | ○ | | | | 7 |
| | | 4 | | | | 9 | | |
| | 9 | | | | 3 | 5 | 6 | |
| | 1 | | 5 | | 3 | | | 8 |
| 4 | | | 3 | | | 7 | | 6 |
| | | | | 7 | | | 5 | ○ |

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.rosmalenbruist.nl

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



e p i z z o l a t o h
a g r s r c n u x j f
b s e r s q b m d s l
h w k n r b s w p a e
i w k o i q j m p j s
h l e y p e u m w z s
q o l q t n t r i a u
m m a a q s q e j c o
u v k g v q l k n h m
p s x i n a x x s t u
u j d p z g i d m n h

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.rosmalenbruist.nl.

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

SETTLE FOR MORE

The electric car without the compromise

Van Mossel