



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

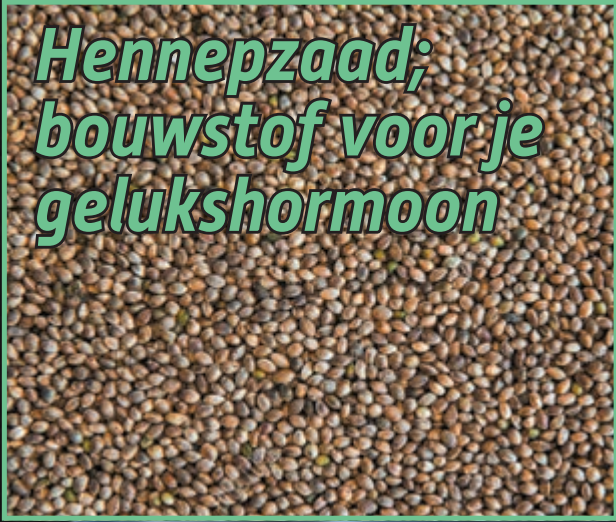
Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2019

**Hennepzaad;
bouwstof voor je
gelukshormoon**



**Een goede
gezondheid begint
in je mond**



**Sexy
moeders**



**Nederlander
vaak te moe**



Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**De website www.lijfengezondheid.nl is vernieuwd!!
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**

Stoptober:

Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret ontzeggen.

Uit gegevens van het Trimbos Instituut blijkt dat 22,4 procent van de volwas-

sen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waardoor de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro



per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie. De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken

goed te kunnen ervaren. Na vier weken zijn de meeste ontwenningsverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf. Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



- Fit in slechts 2x 30 minuten per week
- Eenvoudig en veilig trainen
- Gratis eGym Fitness App
- Succes gegarandeerd!!!

NIEUW!

BIJ VICTORIE PLAZA

eGYM

Op een makkelijke, leuke en motiverende manier trainen? Dat kan nu bij Victorie Plaza met eGym.

Voor meer informatie
www.victorieplaza.nl

victorie plaza
Sport & Wellness



Hypnotherapie
Castricum

Stoppen met roken ?
88% stopt na 1 sessie blijvend
met roken!

Ivm stoptober 25% korting op de
stoppen met roken sessie!

kijk op:

www.hypnotherapiecastricum.nl



Petra Niemeijer,
Hypnotherapeut:
06-526 88 639

Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Marjolein Dubbers



Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa* L.) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen op te bouwen is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling,

waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehuishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet?

Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoothies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats

van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

(bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers)

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers

• Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
Rosmalen

www.energiekevrouwenacademie.nl



Winterabonnement: onbeperkt spelen! Slechts € 350,-*

*Geldig van 1 oktober 2019 tot 1 maart 2020

Voor de winterharde greenfeespelers is er weer het aantrekkelijke winterabonnement. De baan van GCH is de hele winter door (bijna) altijd speelbaar.

Golf- & Countryclub Heiloo • Lagelaan 8, 1851 PC Heiloo • Tel. 072 505 45 40

Nieuw in Bakkum
Yogi Tree
Yin en Yang Yoga



Wil je bewegen en ontspannen d.m.v. yoga, doe dan mee met een yogales bij Yogi Tree. Er wordt lesgegeven in kleine groepen. Bewegen met aandacht en een moment voor jezelf.

Lessen starten in november 2019 op woensdag van 9.00-10.15 en van 19.00-20.15



www.yogitree.nl
info@yogitree.nl

adres: Oude Parklaan 106, 1901 ZZ Bakkum
PMT gebouw op koningsduin

VANDYCK
bestseller
10-DAAGSE
17 t/m 26 oktober
WOW!

RANGER
BADGOED
3+1
cadeau

slaapkenner™
LUTE

wij kennen onze slapers

LUXE HOESLAKENS
25% voordeel

DE BEKENDEN MOLTON STRETCH EN JERSEY SOFT KWALITEIT. HOESLAKENS, TOPPERHOESLAKENS EN SPLUIT-TOPPERS IN ALLE DENKBARE MATEN.

onze luxe basics
waan-zinnig geprijsd!

DONZEN DEKBEDDEN
30% voordeel

HEERLIJK WARM EN COMFORTABEL EN ALTIJD DE JURSTE TEMPERatuur. ALLEEN TIJDENS DEZE 10 DAGEN VOOR SPECIALE PRIJZEN!
*aanbieding geldt voor het Astro solo en het Astro duo dekbed.

BED TEXTIEL
25% voordeel

LUXE GEWEVEN SATIJNEN PURITY OVERTREKSETS IN DIVERSE KLEUREN

Rijksweg 108 Limmen
Tel. 072-505 14 54
www.slaapkennerlute.nl

Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opplakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitziende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!?

Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet perse nog meer kinderen willen. Als vrouw kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent.

Vanuit cultuur-historisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevleed, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd. En hoe goed we ook weten dat

dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!".

Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier!

Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psycholoog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl



Beautycentrum/Nagelstudio ter overname

Ter overname aangeboden een gerenommeerd en kwalitatief hoogwaardig Beautycentrum/Nagelstudio. Centraal gelegen tussen Haarlem en Velsen.

Gevestigd op zichtlocatie.

Uitstekende sfeervolle inrichting en parkeergelegenheid.

Het Beautycentrum bestaat sinds 2004 en beschikt over een zeer uitgebreid en trouw klantenbestand. Omzet hiermee direct gegarandeerd.

De salon bestaat uit meerdere ruimten (combinaties voor nagelstyling, schoonheidsspecialiste, pedicure en/of massage mogelijk) en is interessant voor zowel startende ondernemers, maar ook voor ondernemers die willen doorgroeien.

Serius geïnteresseerd?

Reageer dan voor een afspraak naar marpanbc@tele2.nl

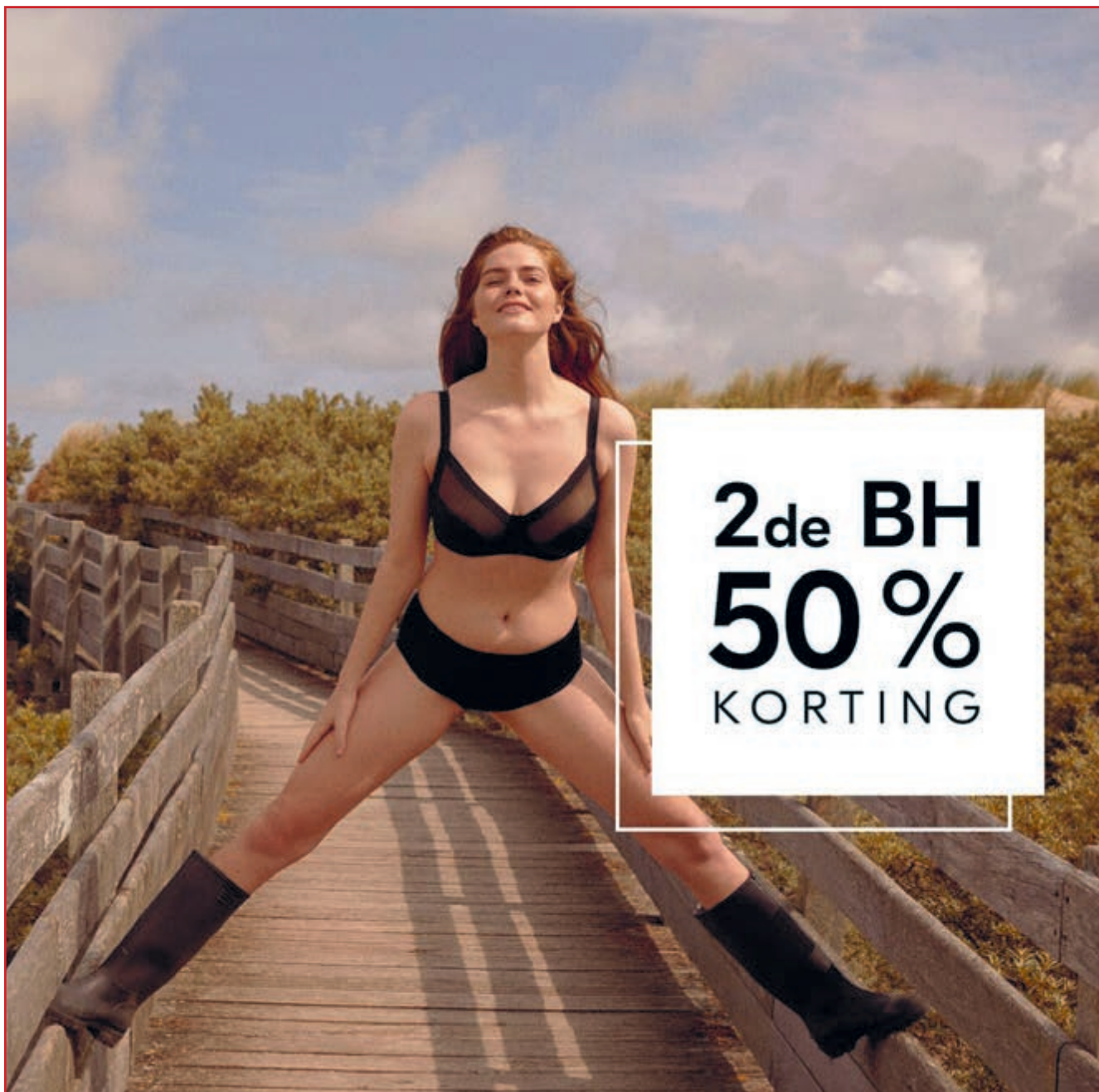
roots

DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek...**

Ga naar www lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

roots
De mooiste wandelingen langs
WATER
Met GRATIS GPS-tracks
17 routes langs zee, beekjes, vennen en rivieren
• De lekkerste natuurbaden



2de BH
50%
KORTING

livera

live life love livera

'T LOO 6, 1851 HT HEILOO
KERKWEG 27, 1961 JA HEEMSKERK

De actie is geldig van 16 oktober t/m 3 november 2019 en geldt op alle BH's van alle merken, alle combinaties mogelijk. De korting wordt verrekend over de goedkoopste BH. De korting geldt niet met terugwerkende kracht en niet op reeds afgeprijsde artikelen of in combinatie met andere aanbiedingen of acties.

RECEPT

Groentetaart

Ingrediënten voor 4 personen:

- vloeibare margarine
- 8 oude volkoren of bruine boterhammen
- 3 eieren
- 2 theelepels kerriepoeder
- 400 gram gare groente, bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes of spruitjes
- 50 gram geraspte belegen kaas (30+)

Bereidingswijze:

- Warm de oven voor op 200 °C. Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood.
- Bak de broodbodem ongeveer 5 minuten in het midden van de hete oven.
- Klop de eieren met de kerrie los.
- Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over.
- Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Snijd de taart in 8 punten en serveer deze warm of koud.



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier

HAPPY FEET
Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters
20% extra demping voor sporters!



Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven.
www.compeed.nl

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



Nalatenschap
of schenking
aan een goed
doel?

Denk
aan de
Vijfhoek!



**vrienden van de
Vijfhoek**

De stichting Vrienden van De Vijfhoek heeft de ANBI status, dus dat zit belastingtechnisch helemaal goed. www.vriendenvandevijfhoek.nl

MEDISCH

Maken airco's ons ziek?



Met geavanceerde systemen zijn we tegenwoordig in staat om de luchtkwaliteit en de temperatuur binnenshuis te regelen. Op het werk, tijdens het uitgaan, in de auto maar ook gewoon thuis hebben we steeds vaker de beschikking over een airco en op zich is dat natuurlijk fijn. Er schuilt echter ook een groot gevaar in, want door achterstallig onderhoud of een verkeerde afstelling kan een airco een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van gezondheidsproblemen.

Een airco zorgt ervoor dat overtollig vocht uit de lucht wordt gehaald. Bij voorkeur dient de luchtvochtigheid in een ruimte tussen de 45 en 60 procent te liggen. Bovendien wordt de lucht door het systeem gekoeld en ook dat is, met name ook zeer warme dagen, erg fijn. Maar als de temperatuur binnen veel lager is dan buiten, kun je daar gemakkelijk ziek van worden. Geadviseerd wordt om het verschil tussen de temperatuur binnen en buiten niet groter te laten zijn dan zes graden, omdat ons lichaam in zeer korte tijd aan de nieuwe situatie moet wennen. Ook is het belangrijk dat de filters in het systeem regelmatig worden onderhouden. Gebeurt dit niet, dan hebben bacteriën en schimmels er vrij spel. Dat kan leiden tot geïrriteerde luchtwegen en tranende ogen, maar ook keelpijn en een griepig gevoel kunnen zo gemakkelijk ontstaan. Wanneer een airco te droge lucht uitblaast, raken onze slijmvliezen geïrriteerd en krijgen we last van (te) droge ogen.

Heb je een airco in de auto?

Denk er dan aan om het apparaat ook daar niet te koud af te stellen. Bovendien is het aan te raden om de airco een aantal minuten voor het bereiken van de eindbestemming uit te zetten. Veel mensen laten het apparaat aan staan tot de auto stilstaat en daar kleeft een groot nadeel aan. Bij het verlaten van de auto is de zogenoemde verdampers dan namelijk nog nat en dat bevordert de groei van schadelijke bacteriën aanzienlijk. Die bacteriën komen vervolgens in de lucht terecht die het apparaat bij het eerstvolgende gebruik het voertuig in blaast. Daarom is het beter om de verdampers een paar minuten de tijd te geven om te kunnen drogen, alvorens de auto wordt stilgezet. Hoewel goed onderhoud aan een airco vaak niet goedkoop is, wordt toch aangeraden om dit noodzakelijke onderhoud nooit uit te stellen, in het belang van je eigen gezondheid. Bespeur je een muffe lucht in een auto, dan is in veel gevallen sprake van achterstallig onderhoud aan de airco.



Het periodiek laten onderhouden van uw airco draagt bij aan een gezonder leefklimaat in uw woning of op uw werkplek

Als u bij ons een onderhoudsabonnement afsluit komen wij iedere 2 jaar langs voor het onderhoud aan de binnen- en buitenunit van de airco en bij een probleem aan de airco komen wij langs om de storing te verhelpen.

Wij reinigen en onderhouden airco's voor zowel de particuliere als de zakelijke markt. U kunt ook bij ons terecht voor de aankoop en het laten installeren van airco's voor woningen en bedrijfspanden.

Kijk voor meer informatie over onze onderhoudsabonnementen of het kopen van een airco op www.gasservice.nl of bel 0251-245454.



Cursus "Reis door de Chakra's"

Met Dirk Duistermaat

Chakra's zijn energiecentra, die een verbinding vormen tussen lichaam en geest en van invloed zijn op je gezondheid en psychisch functioneren. In een reeks van 8 avonden (om de 14 dagen) kun je met deze energieën contact leren maken en gaan we in op de inhoud en betekenis van de chakra's. Dit doen we door middel van uitleg en oefeningen. We werken o.a. met meditaties, beweging, geluid, kleur en edelstenen. De eerste avond behandelt de aura, elke vervolgvond staat er steeds 1 chakra centraal en maken we verder contact met het ervaren van deze energie bij onszelf en anderen.

Start maandagavond 6 januari 2020

Van 19.30 tot 22:00 uur.

www.yoga-healing.info



Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Integrale geneeswijze
Functionele orthonomie-integratie
Cranio sacraal therapie
(vergoeding uit aanvullende verzekering)

Een duidelijke diagnose door echo- en functie onderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl
Kennemerstraatweg 464 1951 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162

My-LifeSlim



Verantwoord 1-2 kilo per week afvallen

Een methode die goed vol te houden is en een verbluffend resultaat biedt.

- Afslanken met intensieve begeleiding.
- Geen honger, maar een fitter gevoel.
- Ondersteuning met uniek voedingssupplement.
- Eenvoudige recepten toepasbaar binnen iedere thuissituatie.



www.mylifeslim.com



Aanmelden of info:

Ingrid van Mil
• Kennemerstraatweg 452 / 1851 BL Heiloo

06 54 93 57 57
ingridvanmil@mylifeslim.com

Nazomer actie!

50 % korting op de intake in oktober en november.



Lees je fit!
Lijf & gezondheid

WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL

Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze



makkelijk in je dagelijks leven te integreren zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.”

Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom

ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”

SUPER DEAL

KISS MY AIRS

SPORT IS YOUR HEALTH

Raadhuisweg 14
1851 JA Heiloo
Tel: 072 - 5332144

www.sporthuishelling.nl

Sporthuis Helling
EXPERTS IN SPORT SINDS 1954

NIKE AIR ZOOM PEGASUS DAMES

EURO 120,00



NU ODLO SPORT BH IN COMBINATIE MET NIKE AIR ZOOM PEGASUS DAMES



VOOR SLECHTS EURO 15,00 *

MODEL NAAR KEUZE *WW: EURO 55,00

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

Helling Graphica

Gemiddeld loopt een mens 100.000 kilometer in een mensenleven.

Het verzorgen van voeten is dan ook erg belangrijk!

Pedicure Gloria Borst biedt professionele voetverzorging in Castricum en Bakkum. Gespecialiseerd in nagelregulatietechniek.

Heeft eigen behandelruimte aan de Heemstederweg 38 1902 RP Castricum



„Staat voor kwaliteit en vooral persoonlijke aandacht.“

- Pedicure Gloria Borst verricht o.a.
- Nagelcorrectie • Nagelregulatietechniek
- Schimmelnagels • Nagelbeugel

Heemstederweg 38 1902 RP Castricum
(T.) 06-34873794 - (W) pedicuregloriaborst.nl

GloriaBorst
PEDICURE

Aangesloten bij:
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de Voetwinger / Pedicure



Het is belangrijk om naar de tandarts te gaan!

Tandartspraktijk Ekkers, gelegen in het Hoefplan te Alkmaar, neemt nieuwe patiënten aan.

Naast algemene tandheelkunde zijn we zijn gespecialiseerd in het behandelen van kinderen, mensen met angst voor de tandarts en lichamelijk en geestelijk mindervaliden.

Onze missie en visie

Iedere patiënt verdient alle aandacht die nodig is, met als eindresultaat een gezond en mooi gebit. Dit willen we bereiken door:

- Met een professioneel, maar gezellig en hecht team te werken, waardoor de patiënt zich ook welkom en op zijn gemak voelt;
- Een visie voor de lange termijn, in samenwerking met de preventieassistentes en/of mondhygiëniste, om op langere termijn van een gezond en mooi gebit te kunnen genieten;
- Alle praktijkmedewerkers volgen regelmatig cursussen, waardoor de kwaliteit van de zorg gewaarborgd is en blijft.



Foto © Joep Schut Interieurbouw

Bij ons kunt u terecht voor de volgende behandelingen:

- Algemene tandheelkunde
- (Witte) vullingen
- Kronen en bruggen
- Wortelkanaalbehandelingen
- Mondhygiëne
- Paradontitis
- Esthetische behandelingen
- Bleken
- Röntgenfoto's
- Orthodontie
- Second opinion

Wij hopen u te mogen ontvangen in onze praktijk. Tot snel!

G.EKKERS | TANDARTS PRAKTIJK

Adres: Schelfhoutlaan 25 | Postcode: 1816 LG Plaats: Alkmaar
 Website: www.tandartspraktijk-ekkers.nl | e-mail: tandartspraktijkekkes@gmail.com
 Telefoon: 072-5119401 | Openingstijden: ma. t/m vrij. 8:30 t/m 17:00 uur
 Telefonisch bereikbaar op: ma. t/m vrij. van 8:30 t/m 12:30 uur en 13:30 t/m 16:30 uur

RECEPT

Herfstkoeken van noten, appel proteïne

Deze gezonde noten, appel proteïne koeken kun je guilt-free eten. Met een paar ingrediënten zet je deze koeken op tafel. En 1 ding is zeker, ze zijn heerlijk!

Ingrediënten:

- 150 gr havermout of speltbloem
- 2 eieren
- 2 grote appels
- 2 el kokosolie
- 125 gr appelmoes
- 2 tl kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel honing
- Snuf zout
- 2 scoops Ekopura Refreshing vanilla
- Noten

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de havermout samen met de, appelmoes, bakpoeder, honing en eieren glad in een keukenmachine. Laat de kokosolie smelten en voeg dit bij de havermout. Voeg daarna de Ekopura toe.

Rasp de appels fijn en meng dit door het havermoutmengsel. Voeg een snuf zout en de kaneel toe en meng het nog even goed door elkaar.

Schep als laatste de grof gehakte noten door het mengsel. Maak 5 hoopjes op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 15/20 minuten gaar en goudbruin.

Ekopura maakt enkel gebruik van pure en biologische ingrediënten voor optimaal spierherstel en spieropbouw.



MEDISCH

Een goede gezondheid begint in je mond



Juglen Zwaan



Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te versterken. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbiom. Een verstoring van het microbiom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het microbiom van de mond te verstoren. Ook

kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist versterken. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan versterken. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van www.ahealthylife.nl legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist
 Soesterberg
www.ahealthylife.nl

Wel of geen vitamine D?



De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedings supplement. Is dat echt nodig?

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D.

Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vitamine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen. Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedings supplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slikken, dit advies geldt ook voor zwangere vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.

Een ons voorzorg is evenveel waard als een pond medicijn

EASYSLIM.NU®

Simpel. Snel. Slank!

Ook voor mannen

VERLIES DIRECT CENTIMETERS!

*gemiddeld 15 cm na de proefbehandeling
resultaten ter inzage bij Easyslim.nu
conform privacywetgeving

Hoe vaak?

Hoeveel keer je moet komen, hangt af van het resultaat dat je wilt bereiken en in welke tijd. Hoe snel het gaat hangt uiteraard ook van je leefpatroon af.

"Stel je voor dat je 10 kilo kwijt wilt en daarnaast ook op je eten let en beweegt; dan gaat het sneller dan wanneer je alleen de behandelingen doet. Aan jou de keus!"

Hoe dan?

Door middel van behandelingen met ons apparaat wordt via ultrasound vet uit de vetcel gehaald, tegelijkertijd worden door elektrostimulatie je spieren getraind. Hierdoor wordt ook cellulite minder en krijg je een strakkere huid.

Onderstaand onderzoek wijst uit dat elektrostimulatie (EMS) een veelbelovend alternatief is voor traditionele krachttraining en bovendien minder tijd kost!

Bran: Filipovic, A, Kleinöder, H, Dörmann, U, and Mester, J. Electromyostimulation—a systematic review of the effects of different electromyostimulation methods on selected strength parameters in trained and elite athletes. J Strength Cond Res 26(9): 2600–2614, 2012



*Resultaat kan per persoon verschillen



*Resultaat kan per persoon verschillen



*Resultaat kan per persoon verschillen

HERFST ACTIE

Intake incl. behandeling

van 89,- voor **49,-**

Geldig t/m 10 november 2019

Pre-order ons kookboek!



Bekend van televisie!

Easyslim.nu Limmen
06 858 526 03
limmen@easyslim.nu
Of boek online via www.easyslim.nu

Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.



HOMEOPATHIE NOORD-HOLLAND

klassieke homeopathie

Saskia Olivier Een goed alternatief!

KLASSIEK HOMEOPAAT

Het Oude Administratiegebouw
Kamer 0.11
Oude Parklaan 111
1901 ZZ Castricum

T. 06-29566438
E. info@homeopathie-noordholland.nl
W. www.homeopathie-noordholland.nl

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon

Op een natuurlijke wijze beter in je vel



Oude Parklaan 111, Castricum

- Voor chronische klachten, maar ook preventief.
- Uitgangspunt is de mens, niet de klacht.
- Integreert medische kennis met kennis van voedingsleer, oosterse geneeswijzen en homeopathie.

Voor meer informatie kijk of bel:
www.mesologiecastricum.nl
Tel: 06-18740363

In oktober kan het nog! Gratis loopbaancoaching voor werkende 45-plussers



Wil je meer energie van je werk krijgen en weten wat je nog meer kan? Vraag je je wel eens af hoe je verder wilt in je loopbaan, werk, bedrijf of persoonlijke ontwikkeling? Dan hebben we goed nieuws. Wij kunnen je individuele loopbaancoaching aanbieden die voor 100% wordt vergoed!

Het gaat om een tijdelijke subsidie van de overheid. In oktober 2019 starten we met de laatste lichting trajecten omdat 10 januari de trajecten moeten zijn afgerond en de subsidieaanvragen zijn ingediend. We hebben afgelopen maanden al ruim 100 mensen op weg mogen helpen in hun werk en loopbaan en denken graag met je mee. We hebben nog plek, dus meld je nu aan op onze website: www.innerland.nl.

INNERLAND
brengt je verder

Landgoed Duin & Bosch, Oude Parklaan 111,
1901 ZZ Castricum, 0800 - 999 79 99, 06 - 24 66 27 82,

Esthetic Clinic SBCare

Specialist in Botox- en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:

Oude Parklaan 111 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

Voeding

Lijf & gezondheid

Bewegen Medisch Psyche Uiterlijk Voeding

Zoeken Menu Aanmelden

Herfstkoeken van noten, appel proteïne

Deze gezonde noten, appel proteïne koeken kun je guilt-free eten. Met een paar ingrediënten zet je deze koeken op tafel. En 1 ding is zeker, ze zijn heerlijk!



Zijn wij vaak te moe om gezonder te leven?

Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn vaak de meest genoemde redenen voor onvoldoende beweging en ongezond



5 tips die je helpen bij het stoppen met roken

Veel rokers zouden eigenlijk best graag willen stoppen met roken. Maar in de praktijk lukt dit vaak gewoon niet. Hoe om



Stroganoff van paddestoelen

Deze (not so) Old school stroganoff is een heerlijk hartige, plantaardige variant op de traditionele versie. Staat bovendien

De website
www.lijfengezondheid.nl
is vernieuwd!!

Snel, overzichtelijk,
smartphone geschikt en
boordevol informatie!

MEDISCH

Een goed hoofdkussen is hoofdzaak

Limmen - Het belang van een goed bed is bij de meeste mensen wel bekend. Goed slapen laat u overdag immers beter presteren. Over het belang van een goed hoofdkussen wordt vaak niet (genoeg) nagedacht. Traditionele hoofdkussens ondersteunen vaak op de verkeerde plaats. Daardoor ontstaat tijdens de slaap een te sterke belasting van de hals- en borstwervels. Ook de hoogte van het kussen kan pijnlijke schouders, nekklachten of andere ongemakken veroorzaken. Sluit uw hoofdkussen wel aan bij uw persoonlijke behoeften? Het beste hoofdkussen is afgestemd op uw individuele maten en wensen.

Klanten die een nieuw slaapsysteem of een nieuw matras kopen, worden bij Slaapkenner Lute goed geadviseerd over het juiste kussen. De adviseurs weten immers op wat voor bed

u slaapt. Maar ook als uw bed niet nieuw is kunnen zij u helpen met het vinden van het juiste kussen. U zult versteld staan van het verschil dat een goed kussen kan maken. In de winkel probeert u de kussens op een bed dat zo dicht mogelijk bij het comfort van uw eigen bed komt. Daarna krijgt u het kussen dat geadviseerd wordt mee naar huis om het daar een aantal nachten te testen. Mocht het kussen niet naar wens zijn, dan wordt aan de hand van uw feedback een ander kussen uitgekozen, dat u uiteraard ook eerst thuis gaat testen. Pas als het kussen naar wens is, gaat u daadwerkelijk tot de aanschaf over.

Geen stapel dure kussens meer op zolder, die toch niet geschikt blijken. Geen risico, alleen maar lekker slapen. Slaapkenner Lute, Rijksweg 108 Limmen www.slaapkennerlute.nl 072-505 14 54



UITERLIJK

Een facelift zonder operatie, het kan

Castricum - Last van volumeverlies in het gezicht? Steeds meer rimpels? Dit kan erg stoerend zijn en zorgt misschien voor onzekerheid. Een liquid facelift biedt de oplossing. Een liquid facelift is een behandeling met een veilige, tijdelijke filler op basis van hyaluron-zuur, die zonder operatie wordt uitgevoerd. Met deze behandeling wordt het gezicht als het ware compleet gelift en opgefrist. De huid wordt strakker, stralender en lijkt vele jaren jonger. Saskia Bouwens, MSc., ervaren Wet BIG geregistreerde (artikel 14 en 36) Botox- en Filler Specialist, legt uit: „Bij een operatieve facelift wordt huid weggesneden voor een liftend effect, bij de liquid facelift wordt gebruik gemaakt van fillers om het volume en de 'V-vorm' in het gezicht weer terug te krijgen. Na deze eenvoudige, vrijwel pijnloze behandeling zie je direct resultaat. Vooraf neem ik de tijd om je wensen en de te behandelende zones met je te bespreken. Ik streef altijd naar een zo natuurlijk mogelijk resultaat. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je een 'opgeblazen' of 'nieuw' gezicht krijgt.“

Het werken met een filler heeft voordelen. Het is kostenbesparend, behoudt de natuurlijke uitstraling, geen operatie of narcose nodig, geen littekens na de ingreep, direct resultaat en geen korte hersteltijd. Lees meer op www.sbcare.nl, of maak een vrijblijvende (gratis) afspraak op 06-37611599 of mail naar info@sbcare.nl. Esthetic Clinic SBCare in Castricum is gevestigd aan de Oude Parklaan 111 op Landgoed Dijk en Duin. (Foto: aangeleverd)

BEWEGEN

Yin en Yin-Yang yoga

Bakkum - Op 6 november opent een nieuwe yogaschool 'Yogi Tree' in het PMT-gebouw op Nieuw Koningsduin. Elke woensdagochtend is er een Yin Yoga les (9.00-10.15 uur). In deze les worden de houdingen langer aangehouden, wat zorgt voor een diepe ontspanning. Op woensdagavond (19.00-20.15 uur) wordt er in kleine groepen een Yin-Yang les gegeven, een combinatie van rustige Yin oefeningen en dynamische houdingen (Yang). Aniek Schrijver (docent yoga): „Lichaam en geest zijn één. Wanneer je ontspannen bent en in contact staat met jezelf, ben je beter in staat om keuzes te maken en je eigen pad te volgen. Yoga kan daarbij helpen.“

Yogi Tree gaat ook samenwerken met het Kruispunt. Aniek Schrijver geeft vanaf 5 november (19.30-20.15 uur) een cursus bekkenbodemyoga op locatie Alkmaar. Op locatie Heemskerk wordt vanaf 6 november op de woensdagmiddag (14.45-15.45 uur en 16.00-17.00 uur) kinder- en tiener yoga gegeven, voor kinderen en tieners van 5 tot en met 16 jaar met bekkenproblematiek, in groepen van vier op leeftijd ingedeeld. Er worden twee kennismakingslessen aange-

boden voor tien euro. Kijk voor meer informatie op www.yogitree.nl of mail naar: info@yogitree.nl. (Foto: aangeleverd)



BEWEGEN

Nieuw bij Victorie Plaza: eGYM!

Regio - Een druk leven maar toch werken aan gezondheid? Met de eGYM cirkel van intelligente krachtapparaten kan men met tweemaal 30 minuten trainen per week concreet resultaat behalen. De apparaten worden op zitpositie en trainingsgewicht afgesteld zodat men altijd optimaal traint en sneller de gewenste doelen kan behalen. eGYM is geschikt voor iedereen, jong of oud, getraind of ongetraind. Krachttraining zorgt voor een structurele verhoging van het metabolisme waardoor het trainingsresultaat een meer duurzaam karakter krijgt.

Maak een vrijblijvende afspraak om het gratis een keer te proberen bij Victorie Plaza Sport & Wellness, telefoon 072-5111390, <http://www.victorieplaza.nl> of mail naar: info@victorieplaza.nl. (Foto: aangeleverd)

