

**ETTEN-LEUR** RUCPHEN  
ZUNDERT 

JANUARI 2025 [WWW.ETTEN-LEURBRUIST.NL](http://WWW.ETTEN-LEURBRUIST.NL)  
GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



**GENIET &  
BEWONDER**

Gepassioneerd  
in *interieurglas*



[www.glassinside.nl](http://www.glassinside.nl)

# GLASS INSIDE



Glass Inside, uw gepassioneerde en professionele partner voor al uw wensen op het gebied van interieurglas. Voor alle denkbare glasproducten; voor een kleine verbouwing tot een groot project. En van wens tot realisatie.



De productgroepen van Glass Inside zijn glazen deuren, badkamers, spiegels, keukens, balustrades, trappen en vloeren, schuif- en vouwwallen, balkonbeglazing, meubilair, balies, decoratief glas, wandbekleding en hightech beglazing.



Maak kennis met deze en vele andere mogelijkheden van glas in een van onze vestigingen. Onze medewerkers adviseren en inspireren u graag.

### **Eigen identiteit met onze steel look producten**

Glazen deuren en wanden van Like Steel laten zich makkelijk combineren met vele interieurstijlen. Van modern tot klassiek, van landelijk tot penthouse. Creëer een eigen identiteit met onze steel look producten. Wij adviseren en inspireren u graag.

**GLASS  
INSIDE**  
like steel

*Kerstboom eruit.*

*kamerplant erin!*

**BLOEM & PLANT**

*By Dennis Kuylaaars*

Halstraat 19 • Breda verkoop@boekbezorgen.com | • 076- 522 27 23

*Bloemwerk voor  
alle gelegenheden*



Markt 54, Etten-Leur  
076-5034986  
boeketterie@vbw-groenplein.nl  
www.boeketterie-ettenleur.nl

*Ook na de kerst de sfeer in huis behouden*

**DE MOOISTE  
KAMERPLANTEN  
haal je bij ons.  
Kom langs!**

## COLOFON

### UITGEVER

NL Bruist B.V.

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### SALES SUPPORT

NL Bruist 076 711 5340

### VORMGEVING

NL Bruist - Frans Pijnenburg

### THEMATEKSTEN

NL Bruist

### TEKSTEN BZ

NL Bruist

### FOTOGRAFIE BZ

NL Bruist

### EINDREDACTIE

Maaike van Helmond

### CONTACT



NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,  
4904 SJ Oosterhout, 076 711 5340  
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.

Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Etten-Leur Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



### ADVERTEREN?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel Marcel Bossers  
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op  
 [ettenleurbuist](https://www.facebook.com/ettenleurbuist)  
 [nederlandbruist](https://www.instagram.com/nederlandbruist)

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers 06 34590975  
076 7115340



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers 06 42720554  
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST  
ONLINE**

*Ja, dat kunnen we!*

# GENIET

*Nieuwjaar*

# 18

# BEWONDER

*Januari*

# 38

# EVENEMENTEN

*Een verrassende  
agenda*

# 42

# PUZZEL

*Altijd wat  
te winnen*

# 50

## ***Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!***

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,  
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.  
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



## ***Bruisende lezer,***

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij

te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

**Lea en Marcel Bossers**



**Adverteren?** Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel 076-7115340.



# Goede voornemens

**Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.**

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet. Dus niet 'ik wil gezonder leven', maar 'ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

## Focus op één verandering

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

## Maak een plan

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen. Door je voortgang bij te houden blijf je gemotiveerd.

## Zoek steun

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

## Populaire voornemens

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: Wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: Klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: Tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: Denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

## Begin vandaag

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!

MENSEN BLIJ MAKEN  
IS MIJN PASSIE!

12

Bezoek de website of  
Facebookpagina van  
Feestversiering van der Logt  
om een idee te krijgen van wat  
er allemaal mogelijk is.

[www.feest-versiering.nl](http://www.feest-versiering.nl)



  
Feestversiering  
Van der Logt

BRUISENDE/ZAKEN

# Ballondecoraties voor elke gelegenheid

Heb je iets te vieren? Maak je feestje dan extra feestelijk met mooie ballondecoraties. Zelf ballonnen op gaan blazen is daarvoor helemaal niet nodig, want Miranda van der Logt, eigenaresse van Feestversiering van der Logt, maakt met veel passie en enthousiasme voor jou de mooiste ballondecoraties op maat.

“Het begon allemaal zo’n zes jaar geleden”, vertelt Miranda. “Mijn ouders waren vijftig jaar getrouwd en ik besloot hun feestlocatie te versieren met zelfgemaakte ballondecoraties.” De reacties hierop waren zó enthousiast dat ze besloot om zich ook echt op dit vlak te gaan specialiseren. “En daarna ging het hard, want tegenwoordig sta ik soms zelfs zo’n honderd uur in de week ballonnen te blazen.” En of het nu gaat om één enkele ballon of een paar honderd ballonnen maakt voor Miranda niet uit, voor iedereen gaat ze even hard aan het werk. “Want als de mensen blij zijn met mijn werk, dan krijg ik daar ontzettend veel energie van.”

Van bruiloften tot verjaardagen en van bedrijfsfeesten tot themafeesten, in overleg kan Miranda overal de mooiste ballondecoraties voor maken, volledig afgestemd op jouw wensen. “Inmiddels heb ik denk ik wel zo’n honderd verschillende soorten ballonnen op voorraad, in de meest uiteenlopende kleuren en maten. Er is dus heel wat mogelijk !

Het is hard werken, aangezien Miranda veel alleen doet, maar dat heeft ze er graag voor over. “Het is echt mijn passie om zoveel mogelijk mensen blij te kunnen maken.” Daarvoor levert ze niet alleen zeer mooi werk, maar biedt ze ook nog eens een topservice en werkt ze uitsluitend met professionele materialen en latex ballonnen die niet belastend zijn voor het milieu.

**“Zo is en blijft het voor iedereen een feestje!”**



Feestversiering  
Van der Logt

Vijfhuizenweg 26, Etten-Leur • 06-52766003

Eigenaar: Miranda van der Logt

[www.feest-versiering.nl](http://www.feest-versiering.nl)

13

# LAAT JE *creativiteit* DE VRIJE LOOP

Vriendinnen Stephanie en Desiree leerden elkaar kennen tijdens hun werk bij een kleinschalige woonvoorziening voor mensen met een verstandelijke beperking in Etten-Leur. Beiden waren veelvuldig creatief bezig. Twee jaar geleden besloten ze meer te doen met die passie. Onder de noemer Atelier Van ons twee creëerden ze in Etten-Leur een bruisende broedplaats van creativiteit die langzaam steeds verder opbloeit.

In hun atelier bevinden zich eindeloos veel materialen: van hout, decoupage materiaal en verf tot kralen, glas en leer. Stephanie en Desiree gebruiken het om er de mooiste creaties van te maken. Zowel voor henzelf als in opdracht. “Je kunt een afspraak maken als je rond wil snuffelen om te zien of je iets leuks kunt vinden. We verhuren ook atelieruren. Heb je geen zin in rommel thuis, dan kun je hier samen met je vriendin, kinderen of kleinkinderen (vanaf tien jaar) een paar uurtjes knutselen.” Geboorteborden en -kisten, groeimeters, borrelplankjes en bedrukte T-shirts, polo's en sweaters, het zijn slechts enkele voorbeelden van wat in opdracht allemaal gemaakt kan worden, zowel voor particulieren als voor bedrijven en dat voor alle mogelijke gelegenheden. “Alles wordt gepersonaliseerd, met bijvoorbeeld elementen van het geboortekaartje of het bedrijfslogo.”

#### Ook workshops

*Dees en dat* organiseert iedere woensdagavond tevens workshops, op dit moment ‘Schilderen op hout en Decoupage’. “Daarnaast kunnen we een workshop op maat vormgeven specifiek voor

jouw gezelschap: familie, vrienden of collega's. We maken er een gezellig feestje van.”

#### Kleinschalige dagbesteding

Het atelier biedt ten slotte ook dagbesteding voor mensen met een beperking. “In groepen van maximaal vijf personen, zodat we er voor iedereen kunnen zijn. De deelnemers krijgen de vrijheid om te doen wat ze willen, wij ondersteunen hen daarbij. Er is een meisje dat met haar armbandjes al € 2.000,- heeft opgehaald voor Defence For Children, geweldig toch?!” De toekomst ligt open voor de enthousiaste dames van Atelier van ons twee. “We blijven het gewoon uitbouwen, we zien wel wat op ons pad komt!”

ATELIER  
*van ons twee*  
vriendinnen & lidmaat



Reken af met chronische pijn en ontdek een energieker en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

## Kleine massagefauteuil boordevol opties



### Slimme 3D massagetechnologie

Perfect voor elk uniek lichaam



### Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



### Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



### Roterende voetensteun

De nieuwste technologie



### 8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~  
voor  
**€1995,-**

Krijg nu speciale Bruist-korting

**€ 500,- korting!**

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.

Actie geldig tot 31 januari 2025.



Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**  
**Of boek een afspraak en ervaar het zelf!**



# Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel  
vrijer door het leven!

  
**CASADA**  
HEALTHCARE



**ErvaarRust.nl**  
Ontspannen leven

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415  
info@ervaarust.nl | [www.ervaarust.nl](http://www.ervaarust.nl)



# *Nieuwjaar*

**Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.**

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.

# GENIET

VIER HET LEVEN!



## WOUW! DA'S 'N BROODJE

Ben je op zoek naar een zaak in Zundert waar je lekker kunt lunchen of een bakje koffie kunt doen? Soms is het zo fijn om na heel wat uren te hebben rondgelopen in Zundert even te kunnen zitten met een lekker broodje en een goede kop koffie. Of een lekker stuk taart! Bij Wouw! da's 'n broodje ben je daarvoor aan het juiste adres.

Molenstraat 26a, Zundert (NL)  
[www.wouwdasbroodje.nl](http://www.wouwdasbroodje.nl)  
+34 (0)76-5975175



**BRASSERIE OVERSTAG** is een gezellig restaurant aan jachthaven Noordschans in Klundert, met een heerlijk terras aan het water, lekker eten en vriendelijk personeel. Iedereen voelt zich hier thuis! Perfect voor fietsers, watersporters en families. Kom langs, proef de specialiteiten en beleef het zelf! **Noordschans 121, Klundert | 0168 - 74 55 63**

| [www.brasserieoverstag.nl](http://www.brasserieoverstag.nl)



**RESTAURANT O&O** Een bezoek aan O&O staat garant voor een avond genieten van bijzondere oriëntaalse gerechten die hun oorsprong vinden in Maleisië, Singapore, Thailand, Hong Kong en Japan, met hier en daar een knipooig naar de Franse keuken. **Dorpsstraat 138, Sint Willebrord +31 (0) 165 383 249**  
[www.restaurantoeno.nl](http://www.restaurantoeno.nl)



SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK ONLINE ALLE MOGELIJKHEDEN

**CAFE ZAAL ROELOFFS** is niet alleen een gezellig café waar het goed vertoeven is met een bakje koffie of een biertje. De compleet vernieuwde zaal met zijn frisse nieuwe uitstraling is zeer geschikt voor vele soorten bijeenkomsten, recepties, feesten en partijen. Voor iedere gelegenheid of festijn en ieder budget biedt Café Zaal Roeloffs een passende oplossing. Aarzel niet en neem contact op om de mogelijkheden te bespreken. Kom langs voor een bezoek. **Van Bergenplein 41, Etten-Leur | 076 501 23 35 | [www.caferoeloffs.nl](http://www.caferoeloffs.nl)**



## BRUIST

### Wil je ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar [lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl](mailto:lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl)  
of bel Lorenzo Bossers  
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

U kunt ook het contactformulier invullen op:

[www.nederlandbruist.nl/adverteren](http://www.nederlandbruist.nl/adverteren)



### CULINAIR GENIETEN BIJ SLAGERIJ VERHULST

"De kwaliteit moet gewoon goed zijn, op dat vlak doen wij geen concessies!" En dan heeft Richard, eigenaar van Keurslagerij Richard & Jennifer Verhulst, het niet alleen over de kwaliteit van het vlees, de salades en alle andere producten die ze verkopen, maar ook over de kwaliteit van de service die ze leveren. "Allemaal met hetzelfde belangrijke doel: de mensen echt culinair laten genieten. Uiteraard kun je ook genieten van een van onze barbecuepakketten. Daar krijgen we elke keer weer heel wat complimenten over!"

Molenstraat 190, Zundert (NL)  
[www.verhulst.keurslager.nl](http://www.verhulst.keurslager.nl)  
+31 6-19818779



# Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

*Een onvergetelijke ervaring*



## Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



Bij HBC Clinics in Etten-Leur kun je terecht voor de allernieuwste behandelingen op het gebied van anti-aging, huidverbetering en lichaamsbehandelingen.

We onderscheiden ons door ons te focussen op behandelingen met de allernieuwste apparatuur. Daarmee zijn we redelijk uniek in deze regio. We werken alleen met apparaten die we zelf eerst uitgebreid hebben onderzocht en die daadwerkelijk doen wat ze beloven.

*Kwaliteit leveren staat voor ons voorop, ook in de salon.*

Holland Beauty Company  
Bejaard 1, Etten-Leur  
076-8871157  
info@hbcclinics.nl  
www.hollandbeautycompany.nl  
www.hbcclinics.nl

*Beauty is for everyone*

# Laserontharing

## *pijnloos en veilig!*

Artemis laserontharing is de meest effectieve, pijnloze en veilige methode voor de definitieve verwijdering van ongewenste haargroei. Je kunt nagenoeg alle lichaamsdelen laten behandelen; van oksels laseren tot benen ontharen of zelfs het gezicht laseren (of bijvoorbeeld een onderdeel, zoals het laseren van de bovenlip).

Wij ontharen mannen én vrouwen, dus iedereen is bij ons aan het juiste adres om van ongewenste haargroei af te komen. De behandelresultaten zijn hier het ultieme bewijs van. De technologie en ontwikkeling staan echter nooit stil, dus ook wij blijven ons vernieuwen op het gebied van laser ontharen. Je kunt er dan ook op vertrouwen dat we gebruikmaken van de laatste technologieën. Daarnaast is de behandeling vrijwel pijnloos!

**Bezoek de website voor meer info of vraag een gratis, vrijblijvend consult aan.**



**BOEK NU JOUW BEHANDELING**

Ga naar [www.hbcclinics.nl/services-4](http://www.hbcclinics.nl/services-4)  
of scan de QR-code



**ONZE LASERSPECIALISTES  
STAAN VOOR JE KLAAR!**



*Carlos Lens:*

# Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

## **1. Begin met een heldere doelstelling**

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

## **2. Krachttraining als basis**

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

## **3. Slaap en herstel zijn essentieel**

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

## **4. Voeding is 80% van het proces**

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

## **5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's**

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

**Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!**

**Meer weten? Ga naar [www.houseofcarlos.nl](http://www.houseofcarlos.nl) of scan de QR-code voor meer informatie.**



# Knutsel jij graag?

Kom dan naar IJgenwys en Anders.

Dagbesteding voor als het nodig is.

Bij IJgenwys en Anders werken vakkundige begeleiders die met lef voorbij elke beperking kijken. Wat is jouw talent en wat wil jij leren? Houd je van buiten werken, omgaan met dieren, doe je liever onderhoud of groenvoorziening? Misschien werk je liever binnen in de schoonmaak of catering? Een puzzel maken of een vlieggordijn? Voor bijna iedereen is er een passend aanbod.

Wij begeleiden en ondersteunen bij de uitvoering. Wij luisteren naar je, ook als je eens een baaldag hebt. We werken samen, zijn creatief en helpen jou vooruit in je doelen in de beschermende omgeving van IJgenwys en Anders.

## Doen wat je leuk vindt en wat bij je past!

De dag vliegt voorbij als je doet wat je leuk vindt, je nieuwe mensen leert kennen en nieuwe dingen leert. We bieden een plek waar je gemist wordt als je er eens een keer niet bent.

## Huiskamer

In de huiskamer bij IJgenwys en Anders is het mogelijk om ook een paar uur losse zorg-/dagbesteding in te kopen. Ben jij mantelzorger

en heb jij een afspraak of gewoon behoefte aan even ontspanning? Dan kan een zorgvrager op de koffie komen. Hij of zij mag dan aansluiten bij alle activiteiten van IJgenwys en Anders. Vraag naar de mogelijkheden en prijzen.

## Advies en begeleiding

Door de samenwerking met wijkzusters, dementie-coaches, mantelzorgmakelaars, andere adviseurs en begeleiders kun je met al je zorgvragen bij IJgenwys en Anders terecht. Wij begeleiden je dan naar de juiste hulp.

Je kunt ook bij IJgenwys en Anders terecht voor een maaltijdservice waarbij elke dag een koelverse maaltijd wordt bezorgd.



**Stichting IJgenwys en Anders**  
Activiteitscentrum en dagbesteding

Markenland 96, Etten-Leur | 076-5962598  
f IJgenwys | info@ijgenwys.nl  
www.ijgenwys.nl | www.vriendenvanijgenwys.nl





**LOOP GEWOON EENS BINNEN  
WE HELPEN JE GRAAG!**

Al sinds 1960 een gevestigde naam in Rijsbergen: familiebedrijf Rombouts Elektro. Dé specialist in installatietechniek in de breedste zin van het woord, maar ook hét adres voor de aanschaf van consumentenelektronica, witgoed en alle bijbehorende zaken. Wij bieden onze klanten daardoor een all-in service.

**Wij kunnen onze klanten  
volledig ontzorgen.**



Prins Bernhardstraat 2,  
Rijsbergen | 076-5961591  
[www.romboutselektro.nl](http://www.romboutselektro.nl)

# WASSEN is niet zomaar wassen!



Een nieuwe wasmachine koop je niet ieder jaar. Dus op het moment dat de machine aan vervanging toe is, ga je aan de slag om jezelf te oriënteren. Maar waar begin je? De techniek staat niet stil en in de loop der tijd is er het nodige veranderd. Een huishouden met kinderen vraagt om een ander type wasmachine dan wanneer je alleenstaand bent.

Zo is het bijvoorbeeld belangrijk dat je let op het type wasmachine. Heb je voorkeur voor een wasmachine voorlader, wasmachine bovenlader of was-droogcombinatie? En welk vulgewicht en toerental zijn op basis van jouw gezinssamenstelling het meest voor jou geschikt?

Speciale wasprogramma's kunnen een bijzonder goede aanvulling zijn op jouw levensstijl en situatie. Bovendien geven wij advies over het energieverbruik en het geluidsniveau van het wassen en centrifugereren.

- Vulgewicht van een wasmachine: Afhankelijk van het aantal personen in jouw huishouden zoek je een wasmachine waar je zoveel mogelijk in één keer mee kan wassen. Het vulgewicht is daarom belangrijk.
- Toerental van een wasmachine: Hoe hoger het toerental, hoe droger de was uit de wasmachine komt. Daarom

is het van belang om te weten of je de was ophangt aan de lijn om te drogen of hiervoor een droger gebruikt.

- Voor- of bovenlader: Afhankelijk van de ruimte waar je wasmachine komt te staan bepaal je welk type wasmachine je nodig hebt. Bij een wasmachine met voorlader zit de deur aan de voorkant en bij een wasmachine met bovenlader juist aan de bovenzijde.
- Energiegebruik van een wasmachine: Logischerwijze zoek je een wasmachine met een zo laag mogelijk energieverbruik.
- Geluidsniveau van een wasmachine: Een wasmachine maakt vooral tijdens het centrifugereren veel geluid. Als je de wasmachine graag 's nachts aanzet of wanneer deze in de buurt van je woonkamer staat, zoek je naar een wasmachine met een laag geluidsniveau.

*Wil je meer weten over de juiste keuze,  
kom dan even langs, wij helpen je graag!*

**ROMBOUTS**  
VOOR HET JUISTE ADVIES!

UW ELEKTOSPECIALIST  
WAAR **KENNIS,  
SERVICE  
& GARANTIE**  
NOG HET BELANGRIJKSTE  
VOOR U ZIJN!

**En wat kiest u?**



**Was-droogcombinatie**



**Wasmachine**



# SHOP

TILL YOU DROP!

## FIGUACTIVE PRODUCTEN BODY MISSION

De LR BODY MISSION is jouw persoonlijke bodyguard die je begeleidt bij het bereiken van je doelen. Afvallen, gezond eten, je overall goed voelen! Geniet elke dag van romige shakes, stevige soepen en knapperige vlokken, ondersteund door slimme supporters en veel praktische tips voor je gezonde levensstijl. Klaar om jouw levensstijl aan te pakken? Meer info op de website. Laten we samen werken aan een gezondere en gelukkigere levensstijl!



[www.claudiamatthijssen.nl](http://www.claudiamatthijssen.nl)



## BRUIST Deals

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

### KERSTBOOM ERUIT KUNST BLOESEMBOOM ERIN

Bij Seta Fiori vind je de meest uitgebreide collectie kunst bloesembomen.

Van tafelmodel tot wel tien meter hoog. Showroom in Bergen op Zoom.

[www.setafiori.nl](http://www.setafiori.nl)



### SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec gemaakt van gerede tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.

[rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)



### BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

[www.topbloemen.nl](http://www.topbloemen.nl)



### THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



# Frisse start in januari!

### EEN UNIEK BOEDDHABEELD DOOR RENSKÉ'S GIPSWERKEN

Renske maakt bijzondere boeddhabeelden van gips. Hierdoor heb je een uniek boeddhabeeld voor jou of om cadeau te geven.

De boeddhabeelden zijn volledig naar eigen smaak te maken, van klein tot grootte. Hieronder zie je een voorbeeld van het bekende 'horen, zien en zwijgen'. Ook volledig naar wens gemaakt.



06 41559094 | [rensenke@msn.com](mailto:rensenke@msn.com)

Renske-s-gipswerken



### LEZERSACTIE\* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



[www.woonwinkelkampen.be](http://www.woonwinkelkampen.be) TAG #KAMPEN



### 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



## RENÉ VERHAGEN SCHILDERWERKEN

René Verhagen Schilderwerken is een bloeiend bedrijf dat al jaren uitsluitend samenwerkt met professionals. Voor zowel bedrijven als particulieren voeren wij schilderklussen (en meer) uit.

Bij ons staat de mens centraal. Oprechte interesse in de mensen tonen en al pratend erachter komen wat men precies wil, leiden tot een goed eindresultaat.

### ONZE EXPERTISE

Schilderwerk: binnen- en buiten

Latex spuiten en rollen

Behangen / plafond- en vloerafwerking

Stuken

Vervangen van kozijnen

Vervangen van glas / plaatsen isolerend glas

Advies voor materiaal- en kleurgebruik

### 'De klant is koning'

De service houdt niet op als het werk gedaan is. Mocht u toch nog tegen iets aanlopen waar u niet tevreden over bent, dan lossen wij dat snel en zo goed mogelijk op. De tevredenheid van de klant staat voorop!

VOOR AL UW SCHILDERWERK  
RENÉ VERHAGEN



34

De kwaliteit en kleur van het binnenschilderwerk beïnvloeden de uitstraling van uw pand of woning. Met deskundig advies en uitsluitend verfproducten van topkwaliteit maken wij van uw idee realiteit. Met onze professionals leveren wij kwaliteit en de klus is pas geklaard als u er helemaal tevreden over bent.

### Verfproducten van topkwaliteit

Wanden, plafonds, kozijnen, deuren, plinten en trappen werken we strak en stijlvol af met het gewenste product. Onze schilders plakken af, plamuren, schuren, grondverven, verfspuiten, lakken of schilderen.

Wilt u weten wat René voor u kan betekenen? Vraag vrijblijvend een offerte aan via 06-41279124.

# SCHILDER NODIG?

## Alles weer strak binnen?

Bel **06 - 412 79 124** of mail naar **info@reneverhagenschilderwerken.nl**



35

# Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten?  
Maak vrijblijvend een afspraak.

VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

**VERPO**  
TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar een partij die uw woning of bedrijfspand zowel kan voorzien van een nieuwe vloer en zonwering als van gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | info@verpo.nl | www.verpo.nl

36



## De beste versie van jezelf

Stralend mooi! Bij Look Beautiful draait alles om jouw stralende verschijning op de meest bijzondere dag van je leven.

Mijn naam is Shymada Koevoets en mijn liefde voor make-up en haarstyling combineer ik met mijn enthousiasme om ervoor te zorgen dat jij er niet alleen prachtig uitziet, maar je ook prachtig voelt! Ik geloof in een persoonlijke benadering, waarbij we eerst de tijd nemen om elkaar te leren kennen. Samen bekijken we hoe we jouw natuurlijke schoonheid het best kunnen accentueren.

Bij Look Beautiful heerst er altijd een ontspannen sfeer. Ik begrijp dat een bruiloft

al genoeg stress met zich meebrengt. Daarom zorg ik ervoor dat jij je volledig op je gemak voelt.

Met mijn internationale certificering als Make-Up Artist and Hairstylist werk ik enkel met de allerbeste merken, zodat jij verzekerd bent van een verbluffend resultaat. Laat Look Beautiful jouw stralende bruidssloek verzorgen en schitter op jouw grote dag!



SCAN DE QR-CODE  
voor meer informatie



Shymada werkt nu al heel wat jaren als make-up artist en hairstylist. Ze heeft samengewerkt met veel bruiden, modellen, stylisten en fotografen, dus ze weet precies wat ze doet. Ze houdt van experimenteren met kleur, maar kan je ook laten stralen met een prachtige 'less is more' look.

Leeuwerikstraat 108, Sint Willebrord | info@lookbeautiful.nl | +31 6-41317316 | lookbeautiful.nl

37

# Januari

**Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.**

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichterbij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



## INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

**(IFFR)** Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



## DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

**UTRECHT** In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reiseideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



## WINTERWANDELING EN WELLNESS -

**ARDENNEN** Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

## MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!





Meer info op  
www.visitbrabant.com

**VISIT  
BRABANT**

**18 EN 19 JANUARI 2025**

**FILMFESTIVAL: E=MC<sup>2</sup> FILM**

Hoe heerlijk: Je een weekend lang onderdompelen in topfilms! Dit kan tijdens het eigen filmfestival van FilmPodiumBoxtel, ook wel Boxtels' kleine, fijne filmfestival genoemd. Het thema? E=MC<sup>2</sup>. Wetenschap dus! Geen vage formules hoor, maar drie absolute wereldproducties die je aan het scherm gekluisterd houden: Hidden Figures op 18 januari en The Theory of Everything en The Imitation Game op 19 januari. **Muziekhuis Boxtel | Passage Riche 4; Boxtel**



**ZONDAG 26 JANUARI 2025 OM 15.00 UUR**

**MONIQUE SMIT, OP REIS MET KIDSPOP (2+) THEATER**



Na het succes van de eerste KidsPop theatershow 'Één groot feest!' zijn Monique en haar KidsToppers ook dit theaterseizoen terug met een show vol met muziek, dans, vrolijkheid en gezelligheid: Op reis met KidsPop! De show is voor families met kinderen van alle leeftijden, maar vooral van 2 tot 8 jaar. Deze voorstelling bevat geen pauze.

**Spoorlaan 82C, Oisterwijk**

**VRIJDAG 31 JANUARI 2025 OM 20.30 UUR**

**MANU VAN KERSBERGEN MUZIEK**



De Herontdekking van de Hemel. De ultieme 'spoken word' beleving. Is het een concert? Is het een voorstelling? Nee, of nou ja, misschien wel allebei! Het is hoe dan ook spoken word artiest Manu van Kersbergen die samen met muziekcollectief multibeat een intensieve crossover heeft ontwikkeld tussen woordkunst en compositie. In deze experimentele dialoog gaan de makers op zoek naar een nieuwe taal. "In deze beginne was het woord en het eind was zoek." **Cultuurcentrum Deurne | Martinetplein 1, Deurne**

## Sweet Caroline Cars

In- en verkoop auto's



*Voor iedere man en vrouw de juiste occasion!*

Sweet Caroline Cars  
Bremstraat 115A | 4711 CG Sint Willebrord  
0165 32 76 87 | 06 84 70 71 37  
[www.sweetcarolinecars.nl](http://www.sweetcarolinecars.nl)



# DE BELL

SCHILDERWERKEN








SCAN VOOR MEER INFO OF BEL VOOR EEN  
VRIJBLIJVENDE OFFERTE 06 20 20 34 09

[INFO@DEBELLSCHILDERWERKEN.NL](mailto:INFO@DEBELLSCHILDERWERKEN.NL) | [WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL](http://WWW.DEBELLSCHILDERWERKEN.NL)

Laura van Bendegem:

# 'Browstyling is mijn grote passie'

-  Epileren en verven
-  Henna brows
-  Waxen en shapen
-  Brow lamination
-  Powder brows

ALLES VOOR EEN MOOIE  
EN SUBTIELE LOOK



HOLY!  
**SHE**  
BROWS | PMU | SKIN

Torenpad 12A, Etten Leur  
06-22613853  
[info@holyshe.nl](mailto:info@holyshe.nl)  
[www.holyshe.nl](http://www.holyshe.nl)



Nieuwsgierig naar bijzondere **beelden uit Zimbabwe?**



In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.



Scan de QR-code  
en ga voor meer info  
naar de website.



Wellicht siert één  
van onze beelden  
binnenkort wel  
uw woning of tuin.



( Beeldentuin Titambire ) Vedelring 184, Etten Leur | 06-29055541 | [info@titambire.nl](mailto:info@titambire.nl) | [www.titambire.nl](http://www.titambire.nl)

# Beeldentuin Titambire

## Kunst uit Zimbabwe



# Gezocht BEZORGER

## WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

**Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, GEPENSIONEERD, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

## INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via [vacature@nederlandbruist.nl](mailto:vacature@nederlandbruist.nl). Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor DE EERSTE volle week in de maand?

Meld je aan word dan nu BEZORGER

van onze bruisende magazines!!!

We zoeken bezorgers voor diverse regio's in Brabant

MELD JE AAN! .....

## BOOST JE ENERGIE MET SIMPELE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Heb je behoefte aan meer energie tijdens je drukke dag? Met de juiste ademhalingstechnieken kun je je lichaam en geest een krachtige boost geven. Ontdek hoe ademhaling je kan helpen meer uit je dag te halen.

### Waarom ademhaling belangrijk is

Ademhaling is essentieel voor ons energieniveau. Zuurstof voedt onze organen en geeft ons lichaam de energie die het nodig heeft. Door bewust adem te halen stimuleer je niet alleen de zuurstoftoevoer, maar ook je parasympathische zenuwstelsel. Dit resulteert in een verbeterde focus, meer vitaliteit en minder stress.

### Drie eenvoudige technieken

Met deze technieken kun je direct meer energie ervaren:

**Buikademhaling:** Adem diep in door je buik en adem rustig uit. Herhaal dit vijf keer voor een kalmerend en verkwikkend effect.

**Dubbele ademhaling:** Adem kort en diep in door je neus, gevolgd door een korte en lange uitademing door je mond. Deze techniek helpt je energie snel te verhogen.

**Wim Hof Methode:** Start je dag met 30 diepe ademhalingen, gevolgd door korte ademhalingen. Dit helpt je energieniveau langdurig te verhogen.

Wil je meer energie, beter slapen en stress verminderen? De Wim Hof Methode combineert ademhaling, koudetherapie en toewijding voor een compleet energiemanagement. Ontdek de kracht van bewuste ademhaling en start vandaag!

Meer weten? Bezoek onze website en voel het verschil.



## JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

**LET OP:** ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.





E

# Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

## BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en  
2 uur koken

## RECEPT VOOR

4 personen

## INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Maak kans op een fles:

# Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIXIO



Los de rebus op.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen?

Vul de oplossing in voor 1 februari 2025 via [www.nederlandbruist.nl/etten-leur/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/etten-leur/puzzelen) of scan de QR-code.



## Door passie maken wij van elk feest een succes!

Bent u op zoek naar een middag- of avondvullend programma voor uw feest of evenement? Dan bent u bij SV Sound Etten-Leur aan het juiste adres!



Of u nu op zoek bent naar een drive-inshow voor uw verjaardagsfeest, bruiloft, communie, themafeest of bedrijfsfeest, bij SV Sound kan het allemaal!



Vijfhuizenweg 26, Etten-Leur  
06 - 15 44 70 04 | 06 - 52 76 60 03  
info@sv-sound.nl | www.sv-sound.nl

# BROCKS HOMEOPATHIE

IS DÉ GESPECIALISEERDE DRUGISTERIJ  
IN HOMEOPATHISCHE EN  
KRUIDENGENEESMIDDELEN,  
NATUURLIJKE HUIDVERZORGING EN  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN.

Welk jaargetijde dan ook,  
wij staan altijd voor u klaar  
met het juiste advies en/of  
product.

**Wij wensen u een  
mooi en gezond 2025!**

*Janne Brocks*

GINNEKENWEG 28, BREDA | 076-5219313  
[www.brockshomeopathie.nl](http://www.brockshomeopathie.nl)



# FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET  
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**