

JAARGANG 1 - NUMMER 1 · NOVEMBER 2020

MAXIMAAL GEZOND

Het e-magazine van Maximaal Gezond. Omdat er meer mogelijk is.

Maximaal Gezond

EEN NETWERK VAN GEZONDHEIDSPROFESSIONALS

Maximaal Gezond is opgericht als gezondheidsnetwerk met de ambitie om de bewoners rondom het Máximapark – in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern - gezonder te maken.

Gezondheidsprofessionals vanuit allerlei disciplines dragen informatie over, zodat bewoners meer regie over hun eigen gezondheid kunnen nemen.



In dit nummer:

- Voorwoord bestuur
- Maak kennis met 3 van onze professionals
- Thema van de maand: Huidhonger
- Maak kennis met de masseurs van Maximaal Gezond
- Huidverzorging in het najaar
- Stress of hormonen?
- 3 november: Dag tegen Rugpijn
- 8 november: Probeer een nieuw recept dag
- Week tegen werkstress 16 t/m 20 november
- Maximaal Gezond keuzekaart
- Prijsvraag

VOORWOORD BESTUUR

Vol trots presenteren wij het eerste exemplaar van het Maximaal Gezond E-magazine. Maximaal Gezond is een netwerk van gezondheidsprofessionals die allen bijdragen aan meer vitaliteit, energie en een gezondere leefstijl. Voor jou persoonlijk of voor een grotere groep op de werkvloer.

Deze maand bestaan we alweer 3 jaar. Een periode waarin we met veel enthousiaste professionals hebben gewerkt aan positieve gezondheid en welzijn. Ik kan zeggen dat we in de afgelopen periode echt een kwaliteitsslag hebben gemaakt. We zijn gegroeid naar 45 deelnemers met een grote variëteit aan specialismen. Je kunt bij onze professionals onder andere terecht voor acupunctuur, leefstijlcoaching, orthomoleculaire geneeskunde, yoga, shiatsu natuurgeneeskunde, voedingsadvies, beweging, massage, ademcoaching, voetreflexmassage, mindfulness en nog veel meer.

Ontdek de komende maanden in dit E-magazine wat zij voor jou kunnen betekenen! Met het thema 'huidhonger' willen we deze maand je aandacht vragen voor het belang van aanraking in deze bijzondere tijd. Boek eens een massage, de professionals bieden ze in allerlei soorten, ontspannend, energetisch en therapeutisch. Met de Maximaal Gezond keuzekaart kun je laagdrempelig met de verschillende expertises kennis maken.

Het 3 jarige jubileum willen we graag met jou vieren! We geven één Maximaal Gezond keuzekaart **gratis** weg als jij positieve gezondheid met ons wilt verspreiden. Kijk naar de actie achterin dit E-magazine hoe je hier kans op kunt maken.

Wij wensen je veel leesplezier. Blijf gezond met elkaar.

Gezonde groet,
Armanda Versluijs
Voorzitter Maximaal Gezond



WEGGEEFACTIE:

*1 gratis Maximaal
Gezond Keuzekaart
Check snel de actie
achterin dit
magazine*



Maak kennis met 3 van onze professionals



EVELIEN HENDRIKS

WIE: EVELIEN HENDRIKS-CINQUE

WAT: *acupuncturist, tuina massagetherapeut, Tai Chi & Qi Gong docent*

WAAROM: *Ik ben gespecialiseerd in vrouwenklachten. Ik help jou om beter in balans te komen, zodat je weer in je kracht komt te staan en de dingen kunt doen waar je zo van houdt. Mijn behandelingen zijn erop gericht om jou weer lekker in je vel te laten zitten. Want voel jij je goed, dan kun je weer de vrouw, moeder en/of partner zijn die je wilt zijn!*

CONTACT: info@orientalwellness.nl
06 28 137 135 of www.orientalwellness.nl

TIM BOL

WIE: TIM BOL

WAT: *Coaching op gebied van vitaliteit & mindfulness*

WAAROM: *Kom in balans en pak jouw moment!*

Coaching met focus op vitaliteit en mindfulness helpt jou sterker de winter door te komen. Maak daarnaast kennis met mindfulness in de buitenlucht, bijvoorbeeld de Mindful Run of Walk® reeksen of mindful seizoenswandelingen.

Praktisch en niet zweverig.

CONTACT: mindfulmettim.nl & planvcoaching.nl.

Bel me ook gerust, dat kan op 06 538 60 509



SASKIA VAN CRUCHTEN

WIE: DR. SASKIA VAN CRUCHTEN

WAT: *Wetenschapper en (leefstijl) coach*

WAAROM: *Omdat iedereen zijn leven moet kunnen leven zoals hij of zij wil. Met mooie en minder mooie elementen, worden we telkens opnieuw uitgedaagd in ons leven. Deze uitdaging aangaan en regie pakken over ons leven, dat is waar ik mij geroepen voel. Een doel stellen samen met jou, hindernissen overwinnen, en dan het uiteindelijke resultaat; de langdurige gedragsverandering die je zoveel meer Mens doet voelen.*

CONTACT: 06 29167379 of
www.hippocampus-leefstijlcoaching.nl



Huidhonger

WAAROM VERLANGEN WE ZO NAAR FYSIEK CONTACT

De term huidhonger

Velen hadden er nog nooit van gehoord, tot een goed half jaar geleden. Je beseft pas hoe belangrijk fysiek contact is als de vele dagelijkse aanrakingen plots wegvallen. We leven al geruime tijd in een anderhalvemetermaatschappij, dus een schouderklop of een knuffel, dat doen we niet meer. En dan wordt de behoefte eraan tastbaar. Hoe stilt aanraking die honger?

Diverse artikelen zijn er inmiddels over gepubliceerd, op basis van onderzoeken en studies, en vele inzichten gecombineerd. De huid is ons grootste zintuig, én het eerste dat ontwikkelt. Er huizen verschillende soorten receptoren, waardoor we onderscheid kunnen maken tussen soorten sensaties op onze huid.



(a)sociaal experiment

De afgelopen maanden kun je beschouwen als een interessant (a)sociaal experiment. Een experiment waarbij sociale verbondenheid intact blijft. Al is het regelmatig online of 'op gepaste afstand'. Fysiek contact is sterk verminderd of in z'n geheel afwezig. En daar zit een interessant discrepantie. Want interacties met anderen werken belonend en motiveren ons om die ervaring te herhalen. Motivatie is tweeledig: we willen onaangename gevoelens vermijden en opzoeken wat goed voelt.

"Fysiek contact is sterk verminderd of in zijn geheel afwezig."





Nieuwe pandemie?

Een spreekwoordelijke pandemie aan mentale problemen en psychisch lijden wordt al voorspeld, als gevolg van het geïsoleerde bestaan dat wij momenteel leven. "Wij zijn sociale dieren. Wij moeten anderen hebben om te kunnen zijn", stelt psychiater Dirk De Wachter.

Effecten die nu al regelmatig worden gerapporteerd betreft slaapproblemen en een slechter psychisch welbevinden. Neerslachtig gevoel, minder gelukkig voelen, minder plezier aan dagelijkse activiteiten beleven. Herken je een of meerdere van deze effecten?

Aanraking, en dan voornamelijk liefdevolle aanraking, vormt een buffer tegen stress én helpt angst te reguleren. Tevens heeft aanraking een kalmerend effect tijdens stresserende momenten*.

Aanraking zoals strelingen zorgen ervoor dat het brein de activatie van het limbisch systeem gaat dempen. Het limbisch systeem is een netwerk van hersengebieden die te maken hebben met emoties. Wordt het gedempt, dan worden we rustig. Ook de betrokkenheid van de insula is cruciaal, omwille van de rol die deze hersenstructuur speelt in de gewaarwording van wat er in ons lichaam gaande is en de verwerking van sociale ervaringen. Bovendien stuurt de insula de regulatie van onze emoties en ons lichaam aan door invloed uit te oefenen op het autonoom zenuwstelsel.

Heb jij huidhonger?

Aanraking kan op verschillende manieren. Zelfmassage. Door de eigen partner. Door een professionele masseur. En denk ook eens aan een voetreflextherapeut.

**Uit onderzoek blijkt dat er minder cortisol en alfa-amylase te vinden is in het speeksel van partners die elkaar vaak aanraken. De aanmaak van het hormoon cortisol en van het enzym alfa-amylase schiet de hoogte in bij stress.*

"De mens heeft dat
huidcontact, dat
vel-voelen, nodig
om te bestaan. Dat
is een noodzaak.."

DIRK DE WACHTER



MAAK KENNIS MET DE MASSEURS VAN MAXIMAAL GEZOND



Beata de Leeuw-Wysocka
Hypnotherapeut, yogadocent,
masseur en Human Givens
Counselor



**Christina Tomlow-de
Muinck Keizer**
Ademcoach, yogadocent &
Ayurvedisch masseur



Cornelis van Bommel
Masseur



Diana Heijneman
Coach en masseur



Rene van Rijnsoever
Coach en masseur



Gerrit van Brenk
Holistisch masseur



Evelien Hendriks-Cinque
Acupuncturist, Tui Na
massagetherapeut en Tai Chi en
Qi Gong docent



Annemieke van Bekkum
Voetreflextherapeut en
systemisch lichaamswerker



Linda Leeflang
Holistisch massagetherapeut en
overgangstherapeut



Monique Smit
Holistische leefstijl- en
vitaliteitscoach en Ayurvedisch
massagetherapeut

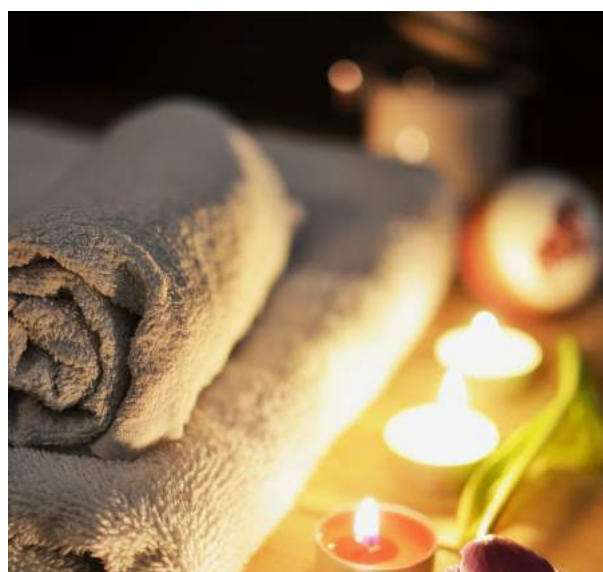


MASSAGE

Relax the mind

Renew the body

Revive the soul





PUUR HUIDVERZORGING IN HET NAJAAR

"In het najaar kan jouw huid wel wat extra aandacht en liefde gebruiken."

"Begin 2019 besloot ik dat het tijd was voor verandering".

Tot dan toe was ik, na mijn diplomering in 2009, als huidtherapeut in verschillende praktijken werkzaam geweest. Dit deed ik altijd met veel plezier, maar ik wilde meer uren gaan maken en ging op zoek naar invulling daarvoor. Begin maart 2019 plaatste een collega-huidtherapeut in een advertentie haar praktijk in De Meern ter overname aan. Ik was net 1,5 jaar woonachtig in De Meern en zag een eigen praktijk, wat stiekem altijd een droom is geweest, als antwoord op mijn behoefte aan meer uren. Alles viel op zijn plek, het moment én de klik met de verkopende collega-huidtherapeut. Na korte onderhandelingen en met wederzijds vertrouwen werden we het snel eens... Vanaf 1 juli 2019 ben ik eigenaar van PUUR huidzorg!

Vol goede moed begon ik, samen met mijn gezin, aan dit avontuur. Zonder steun van het thuisfront was het niet gelukt. In het begin was het wel even wennen voor hen, want waar mama eerst 2 dagen per week werkte, was zij nu 4 dagen van huis. Gelukkig zijn de zomermaanden binnen de huidtherapie altijd wat rustiger, doordat sommige behandelingen dan niet kunnen worden uitgevoerd, zodat we met z'n allen konden wennen aan de nieuwe situatie. Na enkele maanden kon ik zeggen dat ik mijn draai had gevonden, zowel in het contact met cliënten als de balans tussen werk en privé. En toen kwam corona... exact een jaar na aanvang van het hele overnameproces én slechts 9 maanden na het openen van mijn praktijk moest ook ik, met pijn in mijn hart, de deuren van mijn praktijk tijdelijk sluiten. Inmiddels werkte mijn vriend ook al fulltime vanuit huis en zaten onze kinderen aan de keukentafel hun huiswerk te maken, dus veel tijd om bij dit moment stil te staan was er niet. Gestructureerd als ik ben, heb ik direct een overzicht gemaakt van onze financiële situatie om zo de rust terug te vinden. Met de broekriem aangetrokken zijn we deze periode gelukkig goed doorgekomen.

"Op het moment dat de behandelingen in de praktijk wegvielen vanwege de corona maatregelen, was het aan mijn cliënten om zélf hun huid in topconditie te houden d.m.v. huidverzorgingsproducten. Daarin stond ik hen, veelal digitaal, zoveel mogelijk bij. Bestellingen ging ik tijdens de lockdown van dit voorjaar op de fiets bezorgen, zodat ik ook aan mijn dagelijkse portie beweging kwam. Een win-win situatie!"



PUUR huidzorg





PUUR HUIDVERZORGING IN HET NAJAAR

"In het najaar kan jouw huid
wel wat extra aandacht en
liefde gebruiken."



Weer aan de slag!

Gelukkig kon ik vanaf 11 mei jl. mijn werkzaamheden weer volledig hervatten en mocht ik weer doen wat ik het liefst doe; cliënten helpen met hun huid(vraag) door, ondersteunend aan de producten die zij thuis gebruiken, de huidbarrière te herstellen en versterken. Het kan gaan om littekens, oedeem, acne, rosacea of eczeem/droge huid. Dat laatste is een bekende klacht in het najaar. Dat is niet zo gek. De huid heeft het in de zomer zwaar te verduren gehad door zon, zee, strand en airco, zelfs als je iedere dag je verzorgende dagcrème met bescherming hebt gesmeerd.

Maar hoe zit dat eigenlijk?

Onder invloed van UV straling zijn er veel vrije radicalen geproduceerd in de huid, waardoor de voorraad natuurlijke antioxidanten is opgebraakt. Daarnaast zorgt het vaker blootstellen aan chloor-, zee- en douchewater ervoor dat de afschilfering van de bovenste huidlaag behoorlijk is verstoord, waardoor deze huidlaag verdikt en zorgt voor een doffe teint. Huidproblemen zoals acne, eczeem en psoriasis nemen in het najaar daardoor vaak in ernst toe.

Kortom; in het najaar kan jouw huid wel wat extra aandacht en liefde gebruiken. Over het algemeen is de huid in het najaar wat droger. Gebruik een rijke hydraterende crème om jouw huid te beschermen tegen temperatuurswisselingen tussen binnen – met de verwarming aan, en buiten – met de regen en wind. Ook kan de huid wat dof zijn en ruwer aanvoelen door een opstapeling van dode huidcellen, of misschien heeft jouw huid meer pigmentvlekjes door de vrijgekomen vrije radicalen. Om de huidbarrière te herstellen, zal het teveel aan dode huidcellen moeten worden verwijderd d.m.v. een exfoliant, bijv. een reiniger met glycolzuur. Het teveel aan vrije radicalen kan worden verminderd door het gebruik van bijv. vitamine C in een crème of serum. En tenslotte kunnen intensieve huidverbeterende behandelingen in de praktijk eraan bijdragen dat jouw huid haar natuurlijk 'glow' terugkrijgt.

NB. In mijn praktijk werk ik uitsluitend met (natuurlijke) producten waarvan de ingrediënten een bewezen werking hebben op basis van wetenschappelijk onderzoek, en vrij zijn van allergenen en irriterende stoffen.

Ik adviseer je graag tijdens een vrijblijvend intake gesprek.





Vage klachten?! De oplossing ligt dichterbij jezelf dan je denkt

Heb jij last van vermoeidheid, waarvoor je geen reden kan bedenken? Heb je verminderde concentratie en/of een slechtere focus dan vroeger? Heb je het gevoel alsof er een soort mist in je hoofd hangt (*brainfog*), waardoor je heel veel dingen in een soort van waas doet? Heb je heel vaak trek, ondanks dat je net gegeten hebt? Heb je andere vage klachten, die per stuk niet zo bijzonder lijken, maar gezamenlijk toch wel erg vervelend zijn.



"Heb je andere vage klachten, die per stuk niet zo bijzonder lijken, maar gezamenlijk toch wel erg vervelend zijn?"

Het kunnen je hormonen zijn..."

Heb je hier nog geen verklaring voor kunnen vinden, laat staan een oplossing?

Het kunnen je hormonen zijn! En dan bedoel ik niet alleen de vrouwelijke hormonen waar we meestal over horen. Nee het kan het samenspel zijn van al je hormonen. Ze hebben namelijk allemaal invloed op elkaar. En daarnaast zijn er nog vele andere zaken die invloed kunnen hebben op je hormoonhuishouding. Soms is dit een heel uitzoek werk, wat erg lastig is als je er geen kennis of ervaring mee hebt. Dit geldt overigens niet alleen voor vrouwen. Ook mannen kunnen last hebben van hun hormonen en daar is tot op heden nog weinig aandacht voor.

Helaas kan ik er zeer goed over mee praten...

Zelf ben ik nu 49 jaar en een flink aantal jaren heb ik gezondheidsklachten gehad. Niet dat het steeds hele heftige klachten waren. Nee, het waren juist allemaal hele vage klachten, waarmee je niet snel naar de huisarts gaat en als ik er mee naar de huisarts ging dan hadden ze meestal geen idee wat het kon zijn.



"Het is net een puzzel waar je elke keer weer een puzzelstukje van vindt".

Vanaf mijn tienerjaren heb ik af en aan last gehad van hormoongerelateerde klachten. Gelukkig heb ik op 35 en 38 jarige leeftijd nog twee fantastische en gezonde kinderen gekregen. Hierna begonnen mijn klachten echter erger te worden. Hoewel ik dacht dat ik gezond at en voldoende voedingsstoffen binnen kreeg voor mijn zwangerschappen, kwam ik, achter af gezien, toch een aantal voedingsstoffen te kort om mijn lichaam goed door de zwangerschappen te laten komen.

Stress of hormonen?

Daarnaast was er reeds jaren sprake van een meer of mindere hoeveelheid stress, dat dit allemaal van invloed was, kwam ik pas tijdens mijn opleiding orthomoleculaire geneeskunde achter. Aan de hand daarvan heb ik nog diverse aanvullende opleidingen gedaan en heb ik andere therapieën bekeken. En het werd steeds een beetje beter. Waar ik echter nooit bij stil had gestaan, is dat je door een klap tegen je hoofd ook problemen met onder andere je hormonen kunt krijgen. En dat als je eenmaal een hersenschudding hebt gehad je meer risico liep op een volgende. Helaas heb ik dat ervaren...

Door de juiste voeding, supplementen en brandstof in de vorm van exogene ketonen, kan ik zeggen dat mijn klachten vele malen minder zijn geworden en dat ik me onder andere weer energiek genoeg voel om heerlijk dingen met mijn kinderen te doen en te sporten.

In mijn praktijk combineer ik de kennis die ik tijdens mijn jaren in de reguliere zorg heb opgedaan met complementaire zorg zoals orthomoleculaire therapie. Ik ga uit van goede voeding en toevoeging van goede supplementen. Het is net een puzzel waarvan je iedere keer weer een puzzelstukje vindt.

Heb jij ook hulp nodig om jouw puzzel compleet te maken?

Neem dan gerust contact met mij op om te kijken wat ik voor jou kan betekenen.



3 november

DAG TEGEN RUGPIJN

De Dag tegen Rugpijn is ieder jaar op 3 november. Rugpijn is volksziekte nr. 1 geworden. Veel van deze klachten kun je voorkomen en laten verminderen door in beweging te komen.

Kom in beweging en zeg DAG tegen RUGPIJN.

Keer rugpijn de rug toe!

Rugpijn (en dan vooral in de onderrug) is een veel voorkomende klacht. En tevens een klacht waar men snel te lang mee blijft doorlopen. Omdat het over een paar dagen 'toch wel weer over gaat'. Naar schatting 80 procent van de mensen heeft ooit rugpijn gehad (of krijgt dat nog). En dat terwijl een gezonde en pijnvrije rug zo belangrijk voor je lichaam is. Met de tips in deze blog kun je rugpijn voorkomen of zo snel mogelijk er weer vanaf komen.

De taal van de rug

Is het je weleens opgevallen dat er veel uitdrukkingen bestaan die over de rug gaan? Denk bijvoorbeeld aan "De rug recht houden", "Iets achter de rug hebben", "Een brede rug hebben", "Over de rug van een ander" en "Met de rug tegen de muur staan". Uit de meeste van deze uitdrukkingen kun je afleiden dat de rug een beschermende functie heeft.



De functie van je rug

Je rug is de plek waar de wervelkolom zich bevindt en waar je je houding, beweeglijkheid en stevigheid aan te danken hebt. Met een stevige rug kunnen je armen en benen zich redelijk vrij bewegen om bijvoorbeeld te kunnen zwaaien, lopen, fietsen en dansen. De wervelkolom herbergt en beschermt ook nog eens belangrijke zenuwbanen die erdoorheen lopen.

Je kunt je wellicht voorstellen dat er door rugpijn allerlei blokkades optreden, waardoor diverse lichaamsfuncties niet optimaal meer werken. Zaak dus om zo snel mogelijk van je rugpijn af te komen!

=> Op de volgende bladzijde lees je wat je zelf aan rugpijn kunt doen.

3 november

DAG TEGEN RUGPIJN

"Er zijn verschillende dingen die je zelf tegen rugpijn kunt doen".

CORNELIS VAN BEMMEL - AAN MASSAGEPRAKTIJK

Achterhaal de oorzaak van jouw rugpijn

Rugpijn kan veel oorzaken hebben. Variërend van fysieke oorzaken zoals hernia, reumatische aandoeningen of slijtage tot emotionele oorzaken zoals stress. Zodra je je bewust bent van de oorzaak van de rugpijn, kun je ermee aan de slag.

Doe iets aan de rugpijn en zoek hulp

De meeste mensen zijn geneigd om te denken dat rugpijn wel weer over gaat. Maar vaak wordt rugpijn juist erger.

Geef je lijf voldoende, maar niet te veel rust

In veel gevallen komt rugpijn door een bepaalde overbelasting. Fysiek of emotioneel. Geef je lijf daarom de rust die het nodig heeft. Ga op tijd naar bed en probeer tenminste 7 tot 9 uur te slapen. Maar blijf vooral ook in beweging. Te veel rust, om op die manier je rug niet te belasten, heeft vaak een negatief effect. Je lijf kan zich meestal juist prima herstellen als het in beweging blijft, want dan blijft je bloed en energie het beste doorstromen.

Let op je houding

Zeker in deze tijd, waarin we vooral thuiswerken en vaak geen optimale werkplek hebben, is het belangrijk om op je houding te letten. Langdurig in dezelfde houding zitten of staan, zorgt voor overbelasting. En vaak is die houding dan ook nog eens verkeerd. Doordat je bijvoorbeeld onderuitgezakt, scheef of te veel voorover gebogen zit. Wist je trouwens dat je hoofd ongeveer 7 kilo weegt? Met je hoofd voorover gekanteld zitten, geeft dus een flinke belasting op zowel je nek- als je rugspieren.

Leer om te gaan met stress

Een belangrijke trigger voor rugpijn is stress. Stress op zich is niet altijd de directe oorzaak, maar kan er wel voor zorgen dat de rugpijn optreedt. En het hebben van pijn veroorzaakt vaak weer stress. Hierdoor kun je in een vicieuze cirkel terechtkomen. Leren omgaan met stress is daarom een belangrijke factor in het voorkomen en oplossen van rugpijn. Belangrijk is om in contact te blijven met je lijf en niet alleen in je hoofd te zitten. Denk bijvoorbeeld eens aan mindfulness, yoga of massage om weer in contact te komen met je lijf.

Wil jij rugpijn voorkomen? Of juist aan de slag met jouw rugpijn om de klachten te verminderen? En heb je daarbij hulp nodig? Zoek dan contact met een huisarts of fysiotherapeut. Of onderzoek wat complementaire zorg voor jou kan betekenen, bijvoorbeeld een van de professionals van Maximaal Gezond.

Door een bredere blik van de complementaire zorgverleners bij Maximaal Gezond, kijken we naar jou én naar alle factoren die jouw welzijn kunnen beïnvloeden. En bepalen we samen hoe we op een positieve manier het welzijn kunnen ondersteunen, versterken en herstellen.

Heb je naar aanleiding van dit artikel nog vragen?

Mail of bel dan even met Cornelis van Bommel (AAN Massagepraktijk).



8 november

Probeer een nieuw recept-dag

Wat eten we vandaag?

8 november is dé dag voor het proberen van een nieuw recept.

Deze overheerlijke doperwtensoepp - waarvan je het recept op de volgende pagina aantreft, is aangeboden door Julia van Vita Vitaal. Julia is voedingsdeskundige en leefstijlcoach en begeleid mensen naar een gezondere leefstijl op een persoonlijke manier. Julia is professional bij Maximaal Gezond.



Wat wil jij?

Wil je gezonder gaan eten? Beter slapen? Ben je gestrest of gespannen en wil je meer ontspanning in je leven? Wil je meer gaan bewegen? Of wil je meer balans in je leven? Maar je weet niet waar je moet beginnen. Je gaat ontdekken wat voor jou belangrijk is voor een gezonde leefstijl en hoe jij de eerste stappen kan zetten voor het realiseren van jouw persoonlijke gezondheidsdroom.



Heb je interesse? Neem dan contact op met Julia voor een gratis eerste kennismaking.

8 november

Probeer een nieuw recept-dag

Doperwtensoep met bosui en munt: makkelijk & low budget



Wat heb je nodig?

- 1 pak doperwten uit de vriezer (400 gram)
- 1 rode ui
- 1 knoflookteen
- 750 ml groente bouillon
- Paar blaadjes verse munt
- 2 bosui stengels
- Lepel Griekse yoghurt (optioneel)

Fruit in een pan de fijngesneden ui en de fijne gesneden of geperste knoflook in een klein beetje roomboter of kokosolie voor 5 minuten. Voeg 750 ml water toe en verkruimel een bouillonblokje.

Laat het koken en voeg vervolgens de doperwten eraan toe. Laat alles 5 minuten op een laag pitje koken. Blend het glad met een staafmixer en maak het eventueel op smaak met wat peper. Snijd de bosui in kleine ringen en snijd de verse muntblaadjes fijn.

Maak de soep verder op smaak met een eetlepel bosui en wat muntblaadjes. Voeg eventueel een eetlepel Griekse yoghurt toe om het iets romiger te maken.

Serveer tip:

Lekker met een snee zuurdesem volkorenbrood met olijfolie dip. Snijd een boterham af en rooster deze in een koekenpan (zonder olie) of in de broodrooster. Snijd er reepjes van (om mee te dippen). Pak een bakje en vul deze met 4 eetlepels goede olijfolie samen met een theelepel oregano, snufje Keltisch zout of grof zeezout samen met een fijn geperste teen knoflook. Meng alles. Je dip is nu klaar!



“

Wil je zelf een keer
zuurdesembrood maken?

Kijk dan voor het volledige recept op
www.gezondmetvitavitaal.nl/recepten

”

Week tegen werkstress

16 t/m 20 november 2020

Maximaal Gezond "in beeld"

Nu wij massaal thuiswerken, vervaagt de grens tussen werk en privé. Het komt regelmatig voor dat we onszelf betrappen op structureel overwerken. Het is toch soms even makkelijk om iets af te maken of nog even een mail uit te sturen nu je geen haast hebt om een trein te halen of voor de file uit naar huis te rijden.

Dat we minder stress en prikkels ontvangen van collega's in de kantoorruimten, betekent nog niet dat we geen stress meer ervaren. Misschien is de stress juist wel toegenomen omdat thuiswerken een andere vorm van belasting met zich meebrengt. Je hebt je werk nu letterlijk thuis. En je thuis is je werkplek geworden.

Maximaal Gezond brengt diverse professionals **vijf avonden op een rij** in beeld die je helpen om tijd voor jezelf te nemen. Op de Facebook eventpagina plaatsen we in de komende dagen en weken berichten over welke professionals dat zijn en wat je kunt verwachten!



Vergeet niet om je te registreren!

Maximaal Gezond Keuzekaart

Maximaal Gezond introduceert de 'Keuzekaart Maximaal Gezond'

Ben jij er mee bekend dat niet alleen huisarts en specialisten er voor kunnen zorgen dat jij je gezond en vitaal voelt? Er is meer mogelijk!

Naast het reguliere zorgaanbod, is het ook mogelijk om gebruik te maken van complementair aanbod om bezig te kunnen zijn met jouw gezondheid. Op een manier die bij jou past. Denk hierbij aan mindfulness, yoga, bioresonantie, acupunctuur, TRE, massage, (leefstijl)coaching, voetreflex, orthomoleculaire geneeskunde, ademcoaching, voedingsadvies, natuurgeneeskunde, stembvrijding ...

Diverse professionals uit Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn hebben zich verenigd in een netwerk.

Maximaal Gezond. Omdat het ook anders kan.



Keuzekaart



www.maximaal-gezond.nl

Maak kennis met 4 van onze zorgprofessionals

zie aanbod op de website

50% korting
op het aanbod

50% korting
op het aanbod

Geldig tot: _____

Naam: _____

50% korting
op het aanbod

50% korting
op het aanbod

Serienummer: _____

Neem je gezondheid in eigen hand

Wil jij zelf ervaren wat het complementaire aanbod voor jou kan betekenen?

Maak dan laagdrempelig kennis met de bij ons aangesloten professionals via de Maximaal Gezond Keuzekaart: www.maximaal-gezond.nl/bestellen/.

Door het aanschaffen van deze kaart voor EUR 20,--, kun jij bij vier verschillende professionals terecht om tegen sterk gereduceerd tarief een proefsessie te doen. Hoe fijn is dat?!

Veel mensen zijn op zoek naar een bij hen passende behandeling van hun klachten. Om zelf te zoeken is soms lastig. Iets met door de spreekwoordelijke bomen het bos niet meer zien...

Een kennismaking met een aantal methoden en behandelingen, zonder verplichting van het aangaan van een traject, kan dan een uitkomst zijn. Zo kan er ook gekeken worden of er een klik is met de therapie, therapeut of andersoortige aanbieder.

“

"Met de Maximaal Gezond Keuzekaart heb ik onlangs een proefsessie gedaan bij een acupuncturist, iets wat ik anders niet zou hebben gedaan. En nu, na 4 sessies, ben ik na maanden tobben klachtenvrij!"

”

Maximaal Gezond Keuzekaart

PRIJS VRAAG



www.maximaal-gezond.nl

Maak kennis met 4 van onze zorgprofessionals

zie aanbod op de website

50% korting
op het aanbod

50% korting
op het aanbod

Geldig tot: _____

Naam: _____

50% korting
op het aanbod

50% korting
op het aanbod

Serienummer: _____

Neem je gezondheid in eigen hand



Stichting Maximaal Gezond bestaat 3 jaar!

En dit 3-jarige jubileum willen we graag met jou vieren!
We geven één Maximaal Gezond keuzekaart gratis weg,
als jij positieve gezondheid met ons wilt verspreiden.

Wil jij kans maken op de gratis keuzekaart? Like onze FaceBook-pagina [Maximaal Gezond in de Wijk](#) en laat uiterlijk 20 november aanstaande jouw motivatie achter waarom jij of iemand anders (persoon taggen!) deze keuzekaart verdient. Het bestuur van Maximaal Gezond zal uit alle inzendingen de mooiste, leukste of aangrijpendste motivatie selecteren.

In de volgende editie van dit magazine, dat omstreeks 1 december 2020 zal verschijnen, zullen wij de winnaar bekend maken!

NB. over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

A GIFT
just for you



Volg je ons al op social media?



Colofon:

Werkgroep communicatie

E communicatie@maximaal-gezond.nl

W www.maximaal-gezond.nl

Aan dit nummer werkten mee:

Armanda Versluijs

Berna Mulder

Cornelis van Bommel

Esther van Rijnsoever

Evelien Hendriks

Julia Waszink

Saskia van Cruchten

Suzan de Groot

Suzanne Rust

Tim Bol