

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

extra dik

12
warme
winter-
hacks

Fitties tijdens
de feestdagen
**EEN BEETJE
RUZIE IS JUIST
GEZOND**

SPIERMASSA
Onmisbaar voor
je gezondheid

ZORG & AI
WAT BETEKEN
HET VOOR JOU?

GOED GENOEG
Het hoeft niet altijd groots
en meeslepend te zijn

NAGELDETOX
LESS IS MORE,
VOORAL NU

ZOET &
SAPPIG
**5x PEER OP
HET MENU**



SHOPPEN
**LEKKER
INGEPAKT**

Zachte power
**YOGA MET
EEN BOLSTER**

DOE DE TEST
**DURF
JIJ JEZELF
OP 1 TE
ZETTEN?**



december 2025/januari 2026 • adviesprijs € 6,29
• www.sante.nl

Traveltips **WELLNESS & WINTERZON**





Rustoord

Klaar met de hectiek van deze tijd van het jaar? Gun jezelf een paar dagen rust door af te taaien richting de Eifel. In deze Duitse streek staat een aantal huisjes mooi te wezen in een serene bosrijke, groene (ja, ook nu) en zeer rustgevend entourage. Sommige huisjes hebben een eigen sauna, bij andere kun je een sessie in de buitensauna boeken. De glazen wand van enkele huisjes geeft een panoramische blik op de omgeving, terwijl je er aan de buitenzijde niet doorheen kunt kijken. Ook bij de douche! Neugrad-eifel.de



3x giftset voor beautylovers

① **Zoete verleiding:** waarom iemand 1 parfum cadeau doen als je ook een giftbox met 4 geuren cadeau kunt doen? Leuk detail: je kunt de geuren op zichzelf gebruiken maar ook layeren. Sweet Obsessions Miniature Set, € 105 *Kayali*

② **Roségoud:** voor in de badkamer én daarbuiten: de vernieuwde giftsets van Janzen bevatten heerlijk geurende douche-producten en een geurkaars die wel 60 uur brandt. Giftset Gracious, € 34,95 *Janzen*

③ **Strik erom:** doet het goed onder de kerstboom, deze rode limited edition giftbag. De inhoud is al even luxueus: een oogcrème, dagcrème en massage-oogroller voor een frisse blik. Scarlet Edition Bag, vanaf € 95 *Décaar*

RECEPT

KOELE KOOL



De winter barst van de heerlijke én gezonde seizoensgroenten. Onze favoriet? Rode kool. Door de karakteristieke smaak, de mooie kleur, vanwege de overvloed aan vezels, antioxidanten, vitamine C en vitamine K. Boostje voor afweer, hart, bloedvaten, spieren en huid. We maken er een salade mee. Deze flans je in 20 minuten in elkaar.

Rasp de schil van 2 sinaas-appels en pers 1 ervan uit.

• Meng in een grote kom 80 ml olijfolie, 2 el rasp, 80 ml sap, 2 el azijn, 1 el honing, ½ tl chilivlokken, peper en zout. • Snijd 1 rode kool in hapklare stukjes en doe in de kom met de vinaigrette. • Snijd 2 appels in dunne plakjes en voeg die samen met 20 g gesneden peterselie, 40 g grofgehakte gezouten amandelen plus 50 g gedroogde cranberry's toe aan de kom. • Breng op smaak met peper en zout, meng goed en serveer.



LOOPMAATJE

Of je door de regen rent of over zonnige paden zweeft: met deze vernieuwde hardloopschoen loop je lichter en stabiel dan ooit. Een lust voor het oog en dankzij de innovatieve E.V.A.-plaat biedt hij veel demping en duurzaamheid, getest over 10.000 kilometer, van het Amazonegebied tot Parijs. VEJA x Jolie Foulée Condor 3 Advanced (276 gram!) is gemaakt voor elke run, van ontspannen jog tot snelle sprint. Wandelen mag ook. € 190 Veja-store.com

TEKST CARLUN BIESEMAAT, ALEIDA BOS