

# mama health



Door Anne Havelaar, eindredacteur en moeder van Jim (11) en Hannelore (8).

## CITROENTJESFRIS

Citroenverbena of verveine is een kruid met een citroenachtige geur en staat bekend om haar kalmerende en verzachtende eigenschappen. De Verbena-lijn van L'Occitane ruikt heerlijk fris en kruidig.

Foam Bath, € 19, Shower Gel, € 13,50, € 4,75, Body Salt Scrub, € 30, Soap Rope, € 7,25, [www.loccitane.com](http://www.loccitane.com)



## MUGGEN VERJAGERS



**1** PARA'KITO POLS- EN ENKELBANDEN vul je met een natuurlijk tablet dat 24 uur beschermt tegen muggen. Absoluut veilig voor kinderen, verkrijgbaar in meerdere kleuren. € 11, [www.parakito.com](http://www.parakito.com)

**2** PICKSAN MUGGEN STOP is een langzaam verdampende gel die muggen gedurende 2 weken op afstand houdt. € 5,45, [www.picksan.nl](http://www.picksan.nl)

**3** BYEBITES SPRAY MUG, een milde en natuurlijke muggenspray, voor kinderen vanaf 6 maanden. Waterproof en 100% natuurlijk. € 8,99, [www.byebites.nl](http://www.byebites.nl)

**4** MUG WEG, essentiële olie in een combinatie van citroen, citronel, eucalyptus en lavendel. € 4,69, [www.detuinen.nl](http://www.detuinen.nl)

**TIP:**  
Muggen houden niet van tocht! Een ventilator houdt de meeste muggen bij je uit de buurt.

## Verantwoord afvallen?

Bij NewFysic leer je (weer) gezond te leven. Je krijgt een persoonlijke coach die je BMI en stofwisseling meet en een haalbaar voedingsplan opstelt. Voedingssupplementen zorgen voor een efficiëntere vetstofwisseling en houden je spieren op peil. Zo wordt volhouden appeltje eitje!

## Bittere pit

Laatst had ik dagenlang last van een bittere smaak in mijn mond. Even googelen leidde me naar de oorzaak: pijnboompitten! Meer specifiek: ongeroosterde Chinese pijnboompitten (die zijn kort en dik, Europese pijnboompitten zijn lang en smal). Niet schadelijk, wel eetlustbedervend. De oplossing: rooster de pitten voordat je ze eet. Het eten van rode pepers zou de bittere smaak moeten verminderen, evenals je tong schoonmaken met een tongscraper.



## Sweat music

Muziek kan je looptraining maken of breken.

- Op het *Nike Sport Music*-onderdeel van iTunes kun je verschillende playlists downloaden. Zoals kant-en-klare workouts die beginnen met een rustige warming-up en overgaan in een aanstekelijk ritme, of Sport iMix, lijsten die gemaakt zijn door andere iTunes-gebruikers.
- Op [www.jogtunes.com](http://www.jogtunes.com) kun je in een grote muziekdatabase zoeken op beats per minute (BPM), zodat je muziek kunt uitkiezen die past bij je loopritme. Voor langzaam joggen is dat 150 of 153 BPM, voor intensief hardlopen 166 of 171 BPM.
- De iPhone app *Cadence* zoekt in je eigen iTunes muziekbibliotheek naar liedjes met het juiste BPM voor je loopritme. € 3,99, [www.itunes.com](http://www.itunes.com)



Appels mogen altijd van de coach...

**Proberen?**  
25 **mama**-lezeressen mogen de eerste kilo gratis afvallen. Dat betekent een gratis intakegesprek en twee weken gratis supplementen. Kijk op [www.newfysic.nl](http://www.newfysic.nl) voor een locatie bij jou in de buurt. Mail je gegevens naar [lezersactiemama@vipmedia.nl](mailto:lezersactiemama@vipmedia.nl) o.v.v. 'NewFysic'.

FOTOGRAFIE: FRESH IMAGES; SANDER DE WILDE (P. DRETET ANNE)