de betere wereld

NUMMER 1 2022 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

enjoy & do good

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!

ALKA
Basische deodorant 3

THUIS SPORTEN
Goede voornemens 3

LANGZAAM ADEMEN
En tot rust komen 5

RIGONI DI ASIAGO
De heerlijke smaak van traditie 9

SMYLE
Tandpasta zonder (micro)plastic en 100% vegan 12

Werken aan je weerstand!

Een nieuw jaar met nieuwe kansen voor iedereen!

Heel benieuwd wat de duurzame trends worden dit jaar. Een paar zijn al duidelijk. Eén ervan is: eten van minder vlees. Iets wat steeds meer mensen omarmen, ook door de toename van lekkere alternatieven.

Verder zullen steeds meer producten plasticvrij worden. Denk hierbij aan het succes van plasticvrije verzorgingsproducten als zeep, shampoo, deo en tandpastatabs, zonder microplastics en zonder plastic tubes.
Iedereen wil minder plastic maar vrijwel iedereen gebruikt het. Meer aandacht voor het plasticprobleem in combinatie met goede alternatieven in de supermarkt moeten het verschil gaan maken.
Bij het scheiden van plastic afval valt het op hoeveel plastic we gebruiken met zijn allen. Steeds meer retailers hebben oog voor dit probleem. Daarom moeten consumenten nu kiezen voor de juiste producten.
Verwacht veel beweging rondom dit thema omdat de discussie rondom microplastic toeneemt. Uit recente onderzoeken blijkt hoe slecht ze zijn voor mens, dieren en mileu.
Werken aan je weerstand is iets wat ongekend populair is geworden door covid en alle vaccinaties, waar steeds meer mensen moeite mee hebben.

Blijf gezond en geniet in 2022.

Almar Fernhout,
founder

Een kleine wereldgeschiedenis in 50 dieren

Ontdek de meest indrukwekkende gebeurtenissen uit onze wereldgeschiedenis – van prehistorie tot nu – verteld aan de hand van 50 dieren uit alle uithoeken van het dierenrijk. In dit boek biedt historicus Jacob Field een fascinerende nieuwe kijk op de geschiedenis van onze planeet: van de dinosauriërs tot het eerste gekloonde zoogdier Dolly het schaap.

Field neemt je mee op een historische excursie langs een bonte verzameling bekende en minder bekende diersoorten van elk continent. Wist je bijvoorbeeld dat Rome ooit werd gered door een stel ganzen? En dat de kop thee van een mythische Chinese keizerin leidde tot de definitieve doorbraak van de zijderups? In deze wereldgeschiedenis toont Field de invloed van het dierenrijk op onze evolutie, economie, gezondheid, cultuur, religie en samenleving. En of het nu gaat om kolossale viervoeters of een piepklein insect: allemaal hadden ze een belangrijk aandeel in de geschiedenis van de wereld én de mens.

Tips voor succesvol sporten en afvallen

Zo houd je goede voornemens vol zonder de sportschool

Een nieuw jaar staat voor de deur en voor veel mensen gaat dat gepaard met goede voornemens. Met stip bovenaan in de lijstjes staat het doel om meer te sporten en af te vallen. Maar hoe krijg je dat voor elkaar nu de sportscholen dicht zijn? Haal je inspiratie uit deze tips!

Nederlander houdt goede voornemens 12 dagen vol

Veel mensen grijpen na de feestdagen de kans om hun leefstijl te verbeteren door meer te bewegen en gezonder te eten. Een nieuw jaar is namelijk een frisse start! Maar waar velen enthousiast aan die gezonde idealen beginnen, houden de meeste mensen deze niet lang vol. Bij de gemiddelde Nederlander houden de goede voornemens namelijk zo'n twaalf dagen stand.

Discipline blijkt uitdaging

Hoe komt het nou eigenlijk dat we met zoveel goede moed onze doelenlijstjes samenstellen, maar dat een kwart van de goede voornemens het einde van de eerste week niet haalt? Eigenlijk is dat voor 99% van de mensen hetzelfde: we lopen massaal vast op discipline. Het volhouden vereist een gedragsverandering, waar de meeste mensen niet op zijn voorbereid. Deze gedragsverandering begint bij het verkiezen van je lange termijn succes boven je korte termijn gemak. Daarbovenop komt in de huidige tijd nog een extra uitdaging, want: welke sportactiviteit ga je doen nu de sportscholen dicht zijn?

Meest populaire thuis sportactiviteiten

Nu de sportscholen dichtzijn, moet je andere manieren vinden om die decemberkilo's kwijt te raken. Volgens online sportplatform Fitchannel kiezen de meeste thuis sporters voor online fitness, boksen, yoga en verschillende online dansprogramma's. CEO Aart-Jan van Triest: "Onze missie is om mensen in Nederland en Vlaanderen in beweging te krijgen én te houden. Belangrijk bij het volhouden is dat je plezier in het sporten hebt en je er voldoening uithaalt. Volgens ons kan iedereen wel een sport vinden die hij of zij leuk vindt."

Tips om het thuis sporten vol te houden

Heb je eenmaal een sportactiviteit gevonden die bij je past, dan is het vooral een kwestie van doen! Maar hoe zorg je ervoor dat je die discipline voor je goede voornemens op dag 12 nog net zo sterk is als op dag 1? Of beter nog: dat je het sporten en afvallen volhoudt zodat je jouw goede voornemens dit jaar wel behaalt?

Tip 1: Stel jezelf een doel

Door doelen te stellen wordt jouw goede voornemen om af te vallen concreet en haalbaar. Stel een einddoel en bepaal hoeveel kilo je mag kwijtraken om op een gezonde manier af te vallen. Het is belangrijk dat je doelen realistisch zijn. Je maakt het jezelf anders onnodig moeilijk en dit zal op termijn een averechts effect hebben. Nog een tip: knip je uiteindelijke doel op in een jaar doel, een kwartaal doel en een weekdoel en houd je voortgang bij. Dit zorgt voor een constante motivatie en elk behaalt tussendoel zal als een kleine overwinning voelen.

Tip 2: Zorg voor een goede ruimte en benodigdheden

Waar sommigen misschien denken dat je allerlei materialen en apparaten nodig hebt om een goede start te maken met afvallen, blijkt het tegendeel waar. Als je op een gezond tempo kilo's wilt kwijtraken dan kan dat prima zonder dure fitness apparaten. Het enige dat je nodig hebt is voldoende bewegingsruimte en je eigen lichaamsgewicht, let's go!

Tip 3: Beloon jezelf

Heb je een extra steuntje in de rug nodig om te starten met thuis sporten? Zet dan alvast die lekkere groene smoothie of gezonde lunch klaar om na de training van te genieten. Kies wel voor iets gezonds dat helpt bij het afvallen! Je kunt jezelf ook belonen met een kledingstuk, verzorgingsproduct of iets dat jouw trainingsdag extra fijn maakt. Een lekker bad of dubbele Netflix aflevering. Op die manier ga je zelfs uitkijken naar jouw trainingsdag. Daarnaast is het voldane gevoel na het thuis sporten voor veel mensen al een beloning op zich. Vergeet niet om hier na de training even bij stil te staan. Het zit er weer op en je bent super goed bezig!

Tip 4: Sport op vaste momenten in de week

Wist je dat veel fanatieke thuissporters op vaste momenten in de week trainen? Het zorgt ervoor dat ze het thuis sporten op de lange termijn beter volhouden. Bepaal welk moment van de dag voor jou het beste werkt en zet die sportsessie alvast in je agenda. Ook dit maakt jouw training concreet en het zorgt ervoor dat je er niet onderuit kan. Naar verloop van tijd raak je aan het sporten gewend en vormt het thuis sporten op de vaste momenten een steevast onderdeel van jouw week.

Tip 5: Sport samen

Samen sporten is niet alleen leuk, maar ook ontzettend effectief. Door samen met je partner, familielid of een vriendin te sporten houd je het sporten en afvallen vaak beter vol. Je motiveert elkaar en hebt plezier tijdens het sporten. Ga daarom op zoek naar een sportbuddy en plan die thuis-sportdates op vaste dagen in de week in. Het kan net die extra stok achter de deur zijn die jij nodig hebt om het sporten vol te houden.

Hoeveel sporten om af te vallen?

Nu je weet hoe je voor de nodige discipline zorgt, is het ook belangrijk om te weten hoeveel je precies moet sporten om op een gezonde manier af te vallen. De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om wekelijks minstens 150 minuten matig of zwaar intensief te bewegen. Dit komt neer op een klein half uur per dag. Maar vergeet niet; alle beetjes helpen! Dus vind je het lastig om elke dag te sporten, bouw het dan stap voor stap op.

Afvallen met gezonde voeding

Naast sporten is voeding cruciaal om succesvol af te vallen en die goede voornemens in 2022 eindelijk realiteit te laten worden. Om effectief gewicht te verliezen, moet je zorgen dat je minder energie binnenkrijgt dan je verbrandt. Door een calorietekort te creëren, gaat je lichaam over op het verbranden van vet. Met sporten verbrand je veel extra calorieën, maar wanneer je niet op de voeding let, is de kans dat je de calorieën er weer aan eet vrij groot. Verder moet je goed opletten dat je dagelijks alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Doe je dit niet, dan is de kans groot dat je je slap en lusteloos gaat voelen. Zorg dus dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, zodat je het sporten en afvallen volhoudt. Kom maar op met die strakke buik!

Je lichaam is het belangrijkste dat je hebt

Om je goede voornemens dit jaar wel te halen en verantwoord af te vallen, is die eerder genoemde gedragsverandering essentieel. Je wilt het gevreesde jojo-effect voorkomen en een fundamentele mindset switch maken. Realiseer je daarom elke dag opnieuw hoe belangrijk je lichaam is en hoe fijn het voelt om je door het sporten gezonder te voelen. Je hebt immers maar één lichaam, waar je je hele leven lang mee moet doen.

VERZORGENDE BODY LOTIONS MET MARETAK

COSMETICASERIE
MISTELFORM
SENSIBLE
PROZESSE

Natuurlijke verzorging met Maretak. Activeert, harmoniseert en vormt een beschermlaag.

VOEDENDE MASSAGEOLIËN MET MARETAK

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op www.sonett.eu/mistelform
Verkrijgbaar in bio-winkels.

BODY LOTIONS • BODY AND MASSAGE OILS

Nationale Week Zonder Vlees voegt in 2022 '& Zuivel' toe

De jaarlijks terugkerende campagne vraagt deze editie ook aandacht voor de impact van zuivel op het klimaat en daagt deelnemers uit om niet alleen vlees maar ook zuivel een week te laten staan.

Van 7-13 maart 2022 vindt de vijfde editie van de Nationale Week Zonder Vlees plaats in Nederland. Sinds de eerste editie in maart 2018 is deze duurzaamheidscampagne een jaarlijks terugkerend initiatief dat laat zien dat minder vlees eten een positieve impact heeft op het klimaat. Nieuw dit jaar is de toevoeging '& Zuivel'. Naast het minderen van vlees, heeft zuivel namelijk ook een zeer belastend effect op het klimaat. Tijdens de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel 2022 worden deelnemers daarom uitgedaagd om niet alleen het vlees te laten staan, maar ook te proberen zuivel te vervangen. Vanaf vandaag kunnen mensen zich op weekzondervlees.nl aanmelden om mee te doen.

Toevoeging '& Zuivel'

In 2018 was de Week Zonder Vlees de campagne die voor het eerst bij veel Nederlanders de ogen opende voor de impact van vlees eten op het klimaat. In vijf jaar tijd is er veel veranderd in de Nederlandse eetcultuur, wat de organisatie heeft doen besluiten dat het tijd is voor de volgende stap. Vlees eten is namelijk niet het enige wat een enorme CO2- en watervoetafdruk achterlaat. Ook de consumptie van zuivel is erg belastend voor het klimaat. In 2022 is daarom '& Zuivel' als extra laag toegevoegd aan de campagne, waarmee de campagne haar naam blijvend zal veranderen in Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel.

De basis van de week blijft dat iedere Nederlander wordt uitgedaagd vlees een week te laten staan, om zo te ontdekken hoe lekker en gemakkelijk het is om vegetarisch te eten. Als extra toevoeging worden deelnemers gestimuleerd om ook zuivel een week links te laten liggen. Daarmee wordt er een meer plantaardig eetpatroon gepromoot, waarbij vlees én zuivel afgewisseld worden met vegetarische en plantaardige alternatieven.

Impact van zuivel

Wanneer je als volwassene een week lang geen vlees eet, bespaar je in zeven dagen 101 liter water, 79 km autorijden aan CO2-uitstoot en 770 gram dierenvlees. Als je daarnaast ook een week lang geen zuivel eet, bespaar je maar liefst 150 liter water, 121 km autorijden aan CO2-uitstoot en 3,2 kg vlees en zuivel [1]. Deze besparingen zijn door middel van een 'cradle to end of life' levenscyclusanalyse doorgerekend door Blonk Consultants, rekening houdend met de nieuwste voedselconsumptiepeiling van het RIVM. Het volledige rapport is hier te vinden.

Meer plantaardig het nieuwe normaal

De Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel sluit aan bij het groeiende bewustzijn dat elke dag dierlijke producten eten niet meer van deze tijd is. De grote milieu-impact van vlees en zuivel speelt hierin een belangrijke rol. Isabel Boerdam, initiatiefnemer van de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel: "Dit jaar voegen we '& Zuivel' toe om deelnemers te inspireren ook zuivel vaker te vervangen. We willen daarmee voorloper blijven op dit onderwerp en Nederland de ogen openen voor de impact van zuivel. De meeste Nederlanders zijn zich – mede dankzij onze campagne - inmiddels bewust van de impact die vlees heeft op het milieu, maar de impact van zuivel is minder bekend. Door hier de aandacht op te vestigen, zetten we ons in om het normaal te maken vaker plantaardig te eten en drinken."

Een breed gedragen, maatschappelijke campagne

De Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel is een non-profit initiatief. De campagne wordt mede mogelijk gemaakt door 78 partners uit de voedingsindustrie. Boerdam: "We hebben als stichting ook in 2022 weer gekozen voor een collectief partnermodel, waarin onze partners de campagne financieel ondersteunen en daarnaast iedere partner op eigen wijze invulling geeft aan het versterken van de campagne. Samen maken we deze week tot een nationaal succes." De partners van de derde editie worden op 18 januari officieel bekendgemaakt.

Aanmelden is nú mogelijk!

Vanaf vandaag kunnen mensen zich op weekzondervlees.nl aanmelden om mee te doen. Deelnemers worden op de hoogte gehouden door middel van tips en inspiratie en krijgen toegang tot het Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel magazine dat begin maart verschijnt.

Waarom trager ademen het beste goede voornemen van 2022 is

Je kunt je voornemen in het nieuwe jaar dagelijks naar de sportschool te gaan, alle chips en alcohol uit huis te verbannen en het stof van je meditatiekussen te vegen. En ja, dat is allemaal heilzaam. Toch heeft dit alleen zin als je ook aandacht besteedt aan je ademhaling. Waarom is dat zo?

Langzaam ademen voordat je gaat slapen is goud waard

De adem heeft niet altijd het respect gekregen dat ze verdient. Goed, we hebben altijd geweten dat ademen ons in leven houdt. We ademen automatisch, wel 20.000 keer per dag gemiddeld, en over het algemeen is het niet iets waar we stil bij hoeven staan. Toch is het verstandig dit wel regelmatig te doen.

Onze mentale gezondheid staat onder druk

We leven in een wereld vol uitdagingen, zoveel is bekend. Steeds meer mensen kampen met spanningsgerelateerde klachten zoals chronische stress, insomnia, paniekaanvallen of burn-out. Covid-19 deed er nog een schepje bovenop: het aantal mensen met angst en depressie is toegenomen met 25 procent sinds de start van de pandemie[1] en intussen worden de wachtlijsten voor professionele hulp alleen maar langer.[2]

We hebben meer controle over onze mentale en fysieke gezondheid dan we vaak denken

Er is meer ondersteuning nodig. Vanuit onze omgeving, maar ook vanuit onszelf. In de huidige onvoorspelbare tijden is zelfzorg belangrijker dan ooit. Gelukkig hebben we meer controle over onze mentale en fysieke gezondheid dan vaak wordt gedacht.

De impact van trager ademen: een rem op alle hectiek

Ademen is een levensfunctie die direct verbonden is met ons welzijn, al staan we daar niet altijd bij stil. De meesten van ons ademen, vaak als gevolg van stress, ziekte of ingrijpende gebeurtenissen, te snel. Dit heeft directe impact op onze fysieke, emotionele en mentale gesteldheid, en kan allerlei klachten tot gevolg hebben, denk aan slapeloosheid, angst- en paniekaanvallen, oververmoeidheid of zelfs depressie.

Traag ademen helpt om direct de scherpe kantjes van je dag te halen, als een afstandsbediening voor je zenuwstelsel

Het goede nieuws is dat ademen een lichaamsfunctie is die we ook zelf actief kunnen sturen. Door trager te ademen, kunnen we de herstel- en ontspanningsrespons in ons lichaam activeren, waardoor ontspannen, kalmeren en slapen ons beter afgaat. Traag ademen helpt om direct de scherpe kantjes van onze dag te halen, als een afstandsbediening voor het zenuwstelsel. En dat is iets wat we allemaal kunnen gebruiken.

De voordelen van trager ademen: kalm lichaam, kalme geest

Langzame, kalmerende ademhalingsoefeningen zijn eenvoudig toe te passen en komen met veel voordelen voor je gezondheid en je algehele welzijn. De drie belangrijkste?

Vertraag je ademhaling en ervaar minder stress en angst, meer ontspanning en een betere nachtrust

1. Trager ademen, minder stress

Onderzoekers ontdekten dat slechts tien minuten langzaam ademen je 15% meer ontspannen doet voelen.[3] Langzaam ademen activeert het parasympathische zenuwstelsel, verantwoordelijk voor rust en herstel in ons lichaam. In onze drukke, 'always on' wereld is tegengas hard nodig. Geen wonder dat de NHS en Harvard Medical School ademhalingsoefeningen aanraden om stress te verlichten.

2. De adem als beste slaapmedicijn

Langzaam ademen voordat je gaat slapen is goud waard. Studies tonen aan dat wanneer je voor het slapen gaan 20 minuten in een langzaam tempo ademt, je 15 minuten eerder in slaap valt dan gewoonlijk en maar de helft zo vaak wakker wordt. Langzaam ademen ontspant zowel je lichaam als je gedachten, waardoor je slaap verbetert en je uitgerust wakker wordt.

3. Adem een einde aan angst

Een angststoornis is de meest voorkomende mentale uitdaging, naar schatting krijgt 31% van alle volwassenen er op enig moment in hun leven mee te maken. Wetenschappers rapporteren dat als je drie dagen lang drie keer per dag ademhalingsoefeningen doet, je angst met 20% daalt. Hiermee is bewust ademen een aan te raden behandeling voor allerlei emotionele stoornissen.

In de Scientific Whitepaper worden de wetenschappelijke onderbouwing en de effecten van kalmerende ademhalingsoefeningen op je lichaam en geest verder uiteen gezet.

Ontspanning altijd en overal binnen handbereik dankzij moonbird

Ademhalingsoefeningen hebben het meeste effect als je ze op de juiste manier en bovendien regelmatig doet. Om die reden heeft moonbird een toestel ontwikkeld dat je op intuïtieve wijze begeleidt, als een ademcoach in je hand.

Inmiddels heeft moonbird sinds de start in 2019 al duizenden mensen kunnen helpen met hun fysieke en mentale welzijn. Thuis, op kantoor, en in de zorg. Zorgdragen voor je eigen gezondheid is relevanter dan ooit; de missie is dan ook om ontspannen, kalmeren en beter slapen voor iedereen makkelijk toegankelijk te maken.

Wat wordt jouw goede voornemen voor 2022? Wie je ook bent, wat je ook doet, vergeet in elk geval niet (langzaam) te ademen. Moonbird is er om je hierbij te helpen.

www.moonbird.life

Toekenning 'LUXlife Sustainability Excellence Award 2021

Bodegas Neleman is 'Beste vegan winery van Spanje 2021

Op de valreep van het nieuwejaar werd Bodegas Neleman door LUXlife magazine uitgeroepen tot beste vegan winery van Spanje en kreeg daarbij de 'Sustainablity Excellence Award toegekend. Een mooie afsluiting van een jaar waarin Bodegas Neleman vele verduurzamingen doorvoerde.

Vegan wijn

Wijnen van Neleman zijn al jaren veganistisch gecertificeerd door de Britse Vegan Society. Veel mensen weten niet dat de meeste wijnen geklaard worden met dierlijke producten als vislijm, gelatine of kippeneiwit. Neleman klaart de wijn met plantaardig verkregen eiwit uit erwten en aardappels. Er is steeds meer vraag naar vegan wijn en met deze certificering zijn Neleman wijnen zonder bezwaar te drinken door overtuigd veganisten.

Missie van Neleman

Neleman wil niet de grootste wijnleverancier worden, maar wel met zoveel mogelijk mensen werken aan de missie Biologische wijn voor een mooiere wereld. Daarom is Neleman een coöperatie geworden met inmiddels meer dan 3000 mede-eigenaren. Slechts 6% van het wijnareaal in de hele wereld is biologisch. In de reguliere wijnbouw wordt veel gif gespoten, lokale druiven worden vaak gerooid om populairdere soorten uit andere streken aan te planten, met alle gevolgen van dien. Bijensterfte, afname van biodiversiteit, er is irrigatie nodig, kunstmest, vaak worden druiven niet eens rijp omdat ze bezig zijn met overleven in een omgeving waar ze niet thuishoren. Daarom werkt Neleman zoveel mogelijk met lokale druivensoorten in het prachtige achterland van Valencia, waar ook het recentelijk gerenoveerde wijnhuis van Neleman plus een gastenverblijf en brandstore van Neleman zijn.

Over Neleman

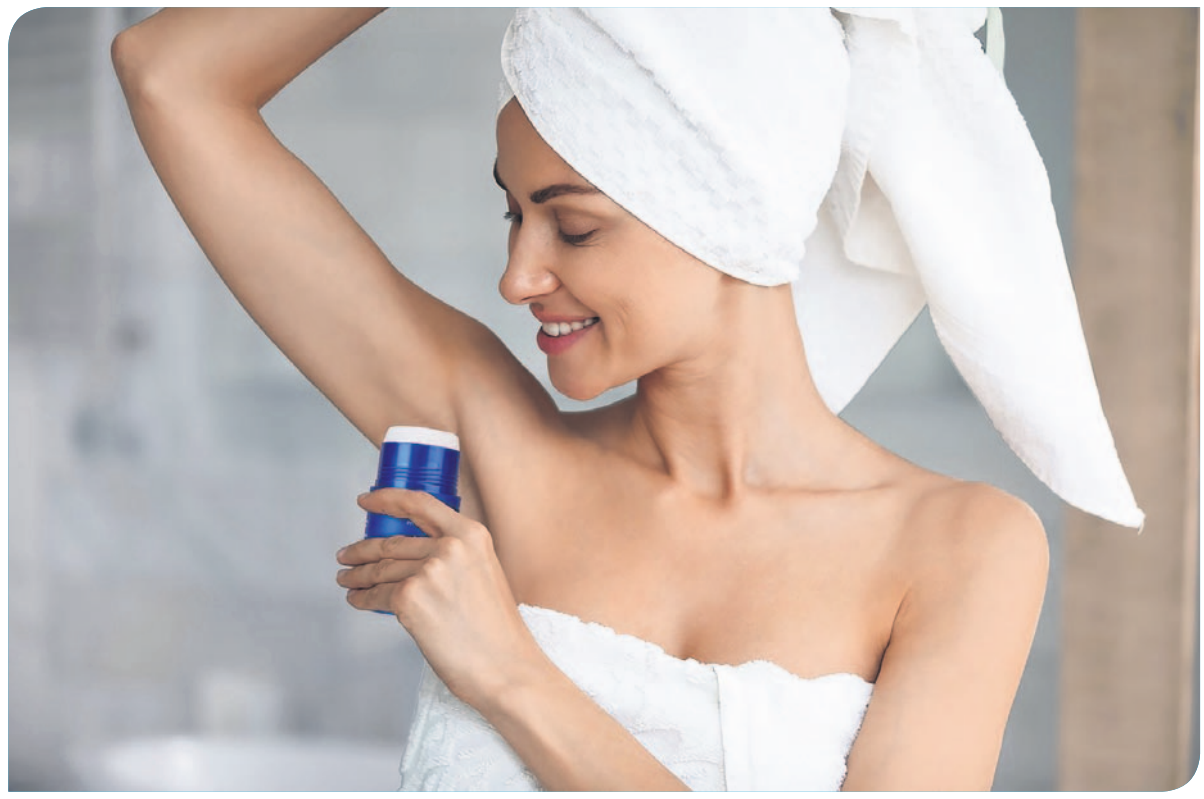
Derrick Neleman is oprichter en eigenaar van Bodegas Neleman en uitgeroepen tot Meest Inspirerende Ondernemer van 2020. Het wijnhuis en de wijngaarden zijn gelegen in Casas del Rey in een van de hoogstgelegen gebieden in de regio Parque Natural de las Hoces del Cabriel, deels Unesco Biosfeerreservaat. Neleman heeft een succesvolle sharefunding opgestart waarmee in 1 jaar tijd 5 miljoen euro is opgehaald bij enthousiaste investeerders (binnenkort nieuwe aandelen uitgifte), waarmee verdere duurzame groei wordt gefinancierd.

De bodega heeft een brandstore met proeflokaal en een op loopafstand gelegen gastenverblijf. In Nederland heeft Neleman brandstores in Utrecht, Amsterdam en Zutphen. Er zijn online Neleman webshops in Spanje, België en Duitsland. Neleman wijnen behalen jaarlijks medailles in diverse internationale competities en hoge scores bij wijngrootheden als Jancis Robinson MW en Robert Parker. Neleman is met 3000 mede-eigenaren de grootste wijn community van Europa.

Neleman wil de (wijn)wereld een beetje mooier maken. Met aandacht en respect voor inheemse en bijna uitgestorven druiven en biodiversiteit. Neleman is biologisch en veganistisch gecertificeerd, werkt aan CO2-reductie op alle vlakken in de gehele keten en plant bomen in het nationaal park waar de Neleman wijngaarden liggen om de CO2-uitstoot te compenseren. Neleman is met het initiatief Kurkretour gestart om kurk in te zamelen voor hergebruik. Wijnflessen van Neleman krijgen gefaseerd een papieren sealing in plaats van plastic of aluminium en de aluminium cap is inmiddels een greencap, met nog maar 1 laag aluminium in plaats van 3.

De eerste basische deodorant ooit

Fris willen ruiken is van alle tijden. De Romeinen smeerden hun oksels al in, lang voordat deodorant krap anderhalve eeuw geleden op de markt kwam. Anno 2022 gaat de geschiedenis van de frisse oksel verder met de introductie van Alka® Deo.



Deze basische deodorant werkt anders. Met een pH-waarde van 8,2 neutraliseert Alka Deo zure afvalstoffen, waardoor de ontwikkeling van zweetgeur wordt voorkomen. Werkzame bestanddelen zijn o.a. magnesium uit zeewater en plantaardig zink. De huid kan al haar natuurlijke processen voorzetten, omdat de deo niet maskeert, blokkeert of verstikt. Daarbij worden de oksels ook nog eens verzorgd, want naast mooie ingrediënten als olijfolie en Shea boter, bevat deze aluminiumvrije deo ook de populaire Alka® Crème. Deze nieuwe unisex deodorant is vrij van allergenen en geschikt voor alle huidtypes.

Basisch tegen zuur

De schappen staan vol met producten die het transpireren tegengaan, zweetgeur verdoezelen of een combinatie van beide beloven. Die vervelende geur waar we vanaf willen, wordt veroorzaakt door zure afvalstoffen en de bacteriën die zich daarin thuis voelen. Verzuring is iets van elke dag en voor iedereen. Van vervuiling tot stress en van ongezond eten tot overmatig beweging – bijna alles wat we doen zorgt voor de afzetting van zure afvalstoffen in ons lichaam. Op zich geen probleem, we kunnen deze zuren in principe zelf afbreken en uitscheiden, onder andere door te transpireren. Doordat Alka Deo basisch is, wordt de verzuring van de huid en de groei van geur-veroorzakende bacteriën tegengegaan. Je lichaam kan de afvalstoffen kwijt, zonder dat daar zo'n nare transpiratiegeur aan te pas komt. De deo bindt kwalijke vetzuren en zet ze om in geurloze zouten, zodat geuren direct en langdurig worden geneutraliseerd.

Fris en vegan

Alka Deo is een deodorant en crème in één. De basische formule bevat alle huidverzorgende ingrediënten van Alka Crème, waardoor gebruik bijdraagt aan het beschermen en gezond houden van de huid. Tegelijkertijd voedt de hygiënische deostick de huid met heerlijke oliën, boters en basische mineralen. Zo werkt olijfolie herstellend en beschermend, jojoba-olie ontstekingsremmend en kokosolie helend. Zonnebloemolie voorkomt huidveroudering, zoete amandelolie is kalmerend en verzachtend en Shea boter staat bol van de vitamine A en E en werkt als een natuurlijke antioxidant, co-enzym Q10 werkt tegen huidveroudering. Ondertussen helpen olijfwas, zonnebloemwas, carnaubawas en squalaan de huid te beschermen. Alle ingrediënten zijn plantaardig, zo ook zink dat niet alleen onaangename geurtjes tegengaat maar ook bijdraagt aan de celvernieuwing. Fris en vegan!

Meer informatie:
www.alkavitae.com.

Plantaardig smullen met de Good Chef

Haarlemse startup Good Chef verkoopt meer dan 10.000 plantaardige maaltijden binnen één jaar. Er is een crowdfunding gestart om door te groeien en meer huishoudens te voorzien van gezonde, maar bovenal lekkere plantaardige maaltijden.

Plantaardige maaltijden te ingewikkeld of niet lekker? Als het aan Rutger Anema - oprichter van Good Chef - ligt, niet. Met zijn onderneming timmert hij sinds eind 2020 aan de weg om Nederland aan plantaardige maaltijden te krijgen. En dat valt op: in één jaar verkocht hij meer dan 10.000 maaltijden. Om door te groeien is Anema een crowdfundingcampagne gestart.

Plantaardig eten het nieuwe normaal

Vanwege de snelle opwarming van de aarde, komen steeds meer mensen tot het inzicht dat minder vlees eten nodig is, maar onze eetgewoontes aanpassen is nog niet zo gemakkelijk. Waarom het Anema wel bij een grote groep gelukt is, ligt volgens de ondernemer vooral aan dat hij dagelijkse gezonde maaltijden laat bereiden door chefs, die plantaardig zijn én van restaurantkwaliteit. "Op deze manier maken we plantaardig eten dus super laagdrempelig. En niet onbelangrijk: klanten komen vaak terug indien ze het eenmaal een keer geproefd hebben, dus met de smaak zit het ook goed.", aldus Anema. Door de gerechten in te vriezen, blijven smaak, structuur en voedingsstoffen behouden, de prijs laag en wordt food waste tegengegaan.

Groeien om meer impact te maken

Het doel is om nog meer huishoudens te stimuleren om over te gaan op plantaardig eten. Naast de online verkoop via de eigen website lopen er ook gesprekken met diverse supermarkten en flitsbezorgdiensten om de maaltijden in het assortiment op te nemen. Om de groei mogelijk te maken is Anema een crowdfunding gestart via CrowdAboutNow: "We staan in de startblokken om de volgende stap te maken. Door mee te investeren deel je niet alleen mee in het succes van Good Chef, maar bouw je ook mee aan een gezondere planeet." Anema's ambities zijn wat dat betreft groot: Samen met zijn klanten wil hij zo groeien naar een klimaat positief bedrijf en heeft het als doel om een B-corp te worden in 2022.
www.crowdaboutnow.nl/goodchef

Scheiden van afval met de Bonton Circubin

Het scheiden van afval is een belangrijke eerste stap richting de circulaire economie. Om bedrijven hierbij te helpen lanceert Bonton vandaag de Bonton Circubin. Deze nieuwe afvalmodule biedt ook in kleine werkomgevingen de mogelijkheid om eenvoudig GFT, papier, bekers, plastic en restafval te scheiden.

De Bonton is een mooi voorbeeld van wat het scheiden van afval oplevert. De afvalbak is gemaakt met gerecycled plastic uit PMD-afval en daardoor 100% circulair en recyclebaar. Hiermee onderscheidt de Bonton zich van andere afvalmodules.

100% Dutch design

De Bonton Circubin is ontworpen door de Nederlandse top-ontwerper Rinke van Remortel, bekend van zijn prijswinnende Dopper ontwerp. Bij de ontwikkeling van de nieuwe afval scheidingsmodule moesten circulariteit, gebruiksvriendelijkheid en design samenkomen in é́en ontwerp. De Bonton Circubin heeft de mogelijkheid om twee binnenbakken in de module te plaatsen waardoor het scheiden van afvalstromen al met é́en module mogelijk is, daarnaast is de afvalbak eenvoudig met meerdere modules te koppelen. Dit geeft gebruikers de optie om naar eigen inzicht een afvalscheidingsstation te creëren. Daarnaast is het een echte eyecatcher op de werkvloer.

Afvalscheiden in kleinere werkomgevingen

"Met het eerste model van Bonton, de Original, was het al mogelijk om in grotere volumes afval te scheiden. Met ons nieuwe model, de Bonton Circubin, bieden we nu ook voor kleinere werkplekken de mogelijkheid om een eerste stap naar afvalscheiding te zetten en zo bij te dragen aan de circulaire economie", aldus Nino van Kalsbeek projectmanager bij Bonton.

Bonton Circubin voor thuis

De Bonton Circubin is ook geschikt voor gebruik in huis. Omdat er in de afvalbak twee binnenbakken geplaatst kunnen worden is het mogelijk om met é́en compacte module, twee afvalstromen te scheiden, dit bespaart ruimte. Gecombineerd met het circulaire karakter en het stijlvolle Dutch Design is de afvalbak zeer geschikt voor thuisgebruik. De Bonton Circubin wordt in de loop van het jaar via diverse verkoopkanalen beschikbaar voor consumenten.

Op weg naar de circulaire economie

Bonton is een initiatief van GP Groot. Het Noord-Hollandse bedrijf dat onder andere actief is op het gebied van inzameling en recycling van afval, werkt elke dag aan het realiseren van een oneindige kringloop van grondstoffen en producten. GP Groot streeft ernaar al het ingezamelde afval opnieuw te gebruiken of recyclen. 100% circulair. Zo hoeven geen nieuwe grondstoffen te worden gebruikt en wordt er veel minder CO_2 uitgestoten. Om afval zo goed mogelijk te hergebruiken of recyclen, moeten de verschillende stromen zoveel en goed mogelijk gescheiden worden ingezameld. Met de modules van Bonton kan dat niet alleen efficiënt, maar ook nog eens heel mooi en duurzaam.

Over Bonton

Wij geloven in een wereld zonder afval. Dat betekent niet dat we helemaal geen afval meer produceren. Het betekent wel dat we dat afval hergebruiken of recyclen. Maar om die materialen écht goed te kunnen hergebruiken, moeten we afvalstromen apart inzamelen. Daarom hebben we de Bonton ontwikkeld: een lijn van circulaire afval inzamelmodules om afval makkelijk aan de bron te scheiden. En wist je dat de Bonton zelf ook volledig circulair is? 100% circulair, daar gaan we voor!

Over GP Groot recycling

GP Groot recycling verwerkt en bewerkt afval van particulieren, bedrijven en gemeenten voor hergebruik. Door dat op een milieubewuste manier te doen, draagt GP Groot bij aan een duurzame samenleving. Afvalstoffen zoals bij de circulaire sloop verkregen hout, asfalt, betonpuin, kunststof en papier krijgen via recycling een nieuwe bestemming als grond- of bouwstof. Sinds 2019 biedt GP Groot met het concept Circulairinbedrijf.nl uit herwonnen grondstoffen geproduceerde producten aan en helpt het andere ondernemingen daarmee een start met circulair ondernemen te maken. GP Groot recycling is naast GP Groot inzameling, GP Groot brandstoffen en oliehandel en GP Groot infra en engineering onderdeel van GP Groot groep. Sinds 1917 groeide het familiebedrijf uit tot een onderneming met meer dan 1.050 medewerkers. De activiteiten binnen de GP Groot groep lijken heel divers, maar hebben één streven gemeen: samen werken aan een circulaire, energie neutrale en klimaatbestendige toekomst.
bonton.nl

Bespaar energie en water

Direct kokend water uit de kraan is niet alleen handig. Met een Quooker kun je ook energie en water besparen. Wil je weten hoeveel? En wat dit betekent voor jouw portemonnee? Doe dan de bespaarcheck op quooker.nl. Binnen een minuut zie je wat jouw huishouden verbruikt en wat je met een Quooker bespaart.

Ga naar **quooker.nl/besparen** en ontdek jouw voordeel.

Quooker®

Rigoni di Asiago: de smaak van traditie

"Asiago, Italië zoals we het kennen"

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Het verhaal van Rigoni di Asiago begint in de jaren '20 van de vorige eeuw, toen grootmoeder Elisa van haar hobby om bijen te houden haar beroep maakte. Vandaag de dag runnen de kleinzonen van 'nonna' Elisa het bedrijf. Dat doen ze met evenveel enthousiasme en dezelfde liefde voor de natuur.

Wanneer en door wie werd Rigoni di Asiago opgericht?
Het verhaal van Rigoni di Asiago begon in de vroege jaren '20, toen de Rigoni-grootmoeder Elisa van de bijenteelt een baan voor het hele gezin maakte. Het heeft zich vervolgens ontwikkeld tot een succesvol bedrijf gerund door de nieuwste Rigoni-generatie met hetzelfde enthousiasme en dezelfde passie als hun oma. De Rigoni-familie leeft nog steeds in de Altopiano di Asiago, een bergplateau in Noord-Italië dat bekend staat om zijn zonnige klimaat, weiden en bossen. In dit kleine hoekje van het paradijs, waar de mens nog steeds in direct contact met de natuur leeft, zijn honing en jam maken oude tradities en als een natuurlijk gevolg, heeft de Rigoni familie deze ambachten onder de knie. Rigoni di Asiago heeft er bewust voor gekozen om sinds begin jaren negentig uitsluitend biologische producten te leveren, omdat het een van de eerste bedrijven is die de organische oorzaak in Europa omarmt. Biologisch produceren betekent een verbinding leggen met duurzame ontwikkeling en groei; het betekent ook nadenken over onszelf en over toekomstige generaties.

Jullie brengen biologisch broodbeleg op de markt, welke zijn dat precies?
Aan de traditionele productie van honing heeft Rigoni di Asiago met succes Fiordifrutta en Nocciolata toegevoegd. Hoogwaardige producten die miljoenen gezinnen hebben veroverd, ook in Italië en de rest van de wereld. Fiordifrutta is een biologische fruitbereiding gemaakt met slechts drie ingrediënten (fruit, appelsap en fruitpectine) en er is geen suiker aan toegevoegd. Het fruit wordt verwerkt bij kamertemperatuur (niet gekookt) om op zijn best de smaak en de nutritionele eigenschappen van vers geplukt fruit te behouden. Fiordifrutta is verkrijgbaar in een breed scala van klassieke (aardbeien, bosbessen, abrikozen...) en originele variëteiten (mix citrus en gember, vijgen, citroen...). Nocciolata is het unieke assortiment romige hazelnootpasta's dat verkrijgbaar is in drie heerlijke varianten: klassiek, zuivelvrij met cacao en Bianca (wit). Exclusieve recepten ontwikkeld door Rigoni di Asiago na jarenlang onderzoek. Gemaakt met de beste biologische ingrediënten, geen palmolie en glutenvrij, is Nocciolata een natuurlijk genot voor het hele gezin!

Wat is de reden dat Rigoni di Asiago een eigen laboratorium heeft?
Rigoni di Asiago streeft ernaar haar klanten uitsluitend hoogwaardige ingrediënten en authentieke smaken te bieden. Elk product is het resultaat van jarenlange studie en is ontwikkeld met grondige, innovatieve productieprocessen die voldoen aan de hoogste kwaliteitsnormen. Het bedrijf heeft directe controle over de gehele supply chain en dankzij een nauwkeurig traceerbaarheidssysteem volgen we al onze processen, van grondstoffen tot afgewerkte producten.
Alle producten van Rigoni di Asiago zijn biologisch gecertificeerd en we ontvangen prestigieuze internationale certificeringen om de hoogste voedselveiligheidscriteria te garanderen. Ons eigen laboratorium voert duizenden tests per jaar uit om kwaliteitscontroles uit te voeren in elke productiefase. Het bedrijf vertrouwt ook op externe laboratoria voor maximale transparantie en om veilige en heerlijke producten te garanderen die geschikt zijn voor het hele gezin.

Welke vruchten verwerken jullie in de jam? En komen de vruchten allemaal uit Italië ?
Onze Fiordifrutta-jam wordt bereid met biologische, hoogwaardige vruchten, die met de hand worden geoogst bij een perfecte rijpheid.
Alle vruchten worden zorgvuldig geselecteerd door de Rigoni-familie en het komt van exclusieve overeenkomsten met Italiaanse boeren (citrus uit Sicilië, abrikozen en perziken uit Emilia Romagna, enzovoort), of van de eigen teelten van het bedrijf in Bulgarije. Onze landen leveren een deel van de vruchten die we gebruiken om onze spreads te produceren (voornamelijk bessen die in bergachtige gebieden wild groeien).
Rigoni di Asiago heeft totale controle over de volledige toeleveringsketen, van zaaien tot oogsten, tot het eindproduct, om de kwaliteit en veiligheid voor de consumenten te garanderen.

De jam bevat geen toegevoegde suikers, maar de smaak is echt heerlijk. Hoe komt dat?
Fiordifrutta combineert een oud familierecept met een innovatief productieproces. Het is een vruchtpreparaat uitsluitend gemaakt met het beste biologische fruit, zorgvuldig geselecteerd door de Rigoni-familie en alleen met de hand geplukt als het perfect is gerijpt. Fiordifrutta heeft geen toegevoegde suikers, het is alleen gezoet met organisch appelsap en bevat geen conserveermiddelen, aroma's of kunstmatige kleurstoffen. De vrucht is niet gekookt, maar voorzichtig bij kamertemperatuur bereid, om op zijn best de voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, enz.) en de smaak van vers geplukt fruit te behouden. Vanwege de specifieke natuurlijke kenmerken van de verschillende vruchten, brengen we de recepten in evenwicht om een authentieke smaak te behouden, zodat elke enkelvoudige variëteit zijn eigen karakteristieke smaak en heerlijke aroma heeft.

Duurzaamheid is een steeds belangrijker thema, hoe zijn jullie hier mee bezig?
Voor Rigoni di Asiago is biologische productie sinds het begin een missie geweest. Het bedrijf streeft ernaar de smaken van het verleden te behouden, de natuur te respecteren en een sterke relatie te onderhouden met de lokale regio en tradities. Alle fruit en grondstoffen komen uitsluitend uit de biologische landbouw. Een zeer hoge standaard, gegarandeerd door strenge controles en internationale certificeringen. Productverpakking is volledig recyclebaar, ontworpen om het totale herstel van elk onderdeel te garanderen. Organische productie en duurzame ontwikkeling zijn altijd de uitgangspunten van het bedrijf geweest. Alle processen worden uitgevoerd zonder het gebruik van chemische stoffen om ervoor te zorgen dat ons voedsel vrij is van chemische vervuiling en geschikt is voor onze veeleisende klanten. Ons doel is om de impact van de productie op het milieu te verminderen, in termen van verbruik van fossiele brandstof, uitstoot van broeikasgassen en intensief gebruik van zowel land als water. De gehele productiecyclus werkt met een laag stroomverbruik, gerecycled water en een fotovoltaïsch paneel met zonne-energie. Een belofte om producten aan te bieden die zowel qua voedingswaarde in balans zijn als respect hebben voor het milieu, om een betere planeet te garanderen voor toekomstige generaties en onszelf. Een sterke toewijding bevestigd met de prestigieuze duurzaamheidsprijs, toegekend aan Andrea Rigoni (CEO Rigoni di Asiago) tijdens de 22e editie van de Ernst & Young Entrepreneur of the Year-prijsuitreiking afgelopen november. "Om producten en productiemethoden te innoveren zonder concessies te doen aan kwaliteit, ethiek of bedrijfsidentiteit; altijd een gezonde en evenwichtige levensstijl waarderen; en Rigoni di Asiago vestigen als marktleider in zijn categorie ".

Waar zijn de producten verkrijgbaar in Nederland?
De Rigoni di Asiago-producten zijn verkrijgbaar in alle biologische en 'Gezond & Wel' winkels in Nederland.

Zink: het wondermineraal + een waarschuwing

Steeds meer mensen hebben een tekort aan zink. Ook kinderen krijgen onvoldoende zink binnen. In dit artikel lees je de belangrijke functies van zink, oorzaken van een zinktekort, symptomen van een zinktekort en wat je kan doen om zink aan te vullen.

Functies van zink

Zink is een weerstandsverbeteraar en het verhoogt de weerbaarheid tegen spanningen en stress. Zink speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de hersenen en het centrale zenuwstelsel. Zink draagt bij aan een gezonde groei van kinderen en het verlaagd de sterftekans bij kinderen met een longontsteking.

Door: Sanne Knijn, voedingsdeskundige en auteur van het zwangerschapsboek vitaal van start. www.vitaalvanstart.com

Oorzaken zinktekort

Een zinktekort kan worden veroorzaakt door het westerse eetpatroon. De voeding die wij eten, bevat te weinig zink. En daarnaast hebben we te maken met factoren die zink van het lichaam snoepen: suiker, anticonceptiepil, fluor en volkoren- en meergranenbrood. Deze twee laatste bevatten namelijk fytinezuur. Dit stofje bindt zich aan zink, magnesium en ijzer waardoor deze mineralen door de darmwand niet worden opgenomen. Ook kan medicijngebruik een zinkdeficiëntie veroorzaken.

Symptomen zinktekort

Enkele symptomen van een zinktekort zijn: duizeligheid, moeheid, lage bloeddruk, witte vlekjes op de nagels, een bleke huid, chronische diarree, puistjes die littekens veroorzaken, slechte huid, kloven, striae, kaalheid door haaruitval, verminderde reuk en smaakvermogen en een verminderde eetlust.

Zink is betrokken bij iedere cel in het lichaam en heeft invloed op de bloedsuikerspiegel en zorgt voor een verbeterd immuunsysteem.

Zink aanvullen + waarschuwing

Zink kun je halen uit noten, zaden, kikkererwten, uien, asperges, avocado, roomboter, kokos, haver, boekweit, vis en vlees. Zink is voor het menselijk lichaam makkelijker opneembaar uit dierlijke dan uit plantaardige producten.

Een volwassene heeft per dag 15 mg, een zwangere 20 mg en een zogende vrouw 25 mg zink nodig. In Nederland wordt met voeding per dag gemiddeld 10 mg opgenomen. Dit betekent dus dat er dagelijks een tekort aan zink wordt opgebouwd. Suppletie met zink is noodzakelijk voor het hebben van een optimale gezondheid. Kies echter voor een complex, omdat te veel zink een koperdeficiëntie kan veroorzaken.

Helpen kunstmatige zoetjes tegen overtollige kilo's?

Deel 17 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

'Oeh, geen suiker in de koffie. Heb je zoetjes?' Regelmatig krijgen we mensen op bezoek die het schepje suiker hebben ingewisseld voor een zoetje in de koffie. In de veronderstelling dat ze iets goed doen voor hun gezondheid. Maar is dat wel zo?

Tekst: Gert Schuitemaker, orthomoleculair apotheker

Sinds een paar jaar zijn we in staat om met behulp van krachtige computers te zien hoe onze darmflora, de bacteriën in onze darm, reageert op wat we eten. Dit is een hele klus wanneer we ons bedenken dat de mens een slordige 100.000 miljard bacteriën met zich mee draagt, ongeveer een tienvoud van zijn eigen lichaamscellen. De darmflora bevat in totaal 360 maal zoveel genen als het menselijk lichaam zelf! Er zijn ongeveer 10.000 verschillende soorten.

Israëlische onderzoekers hebben bestudeerd hoe het zit met de kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam (E951) , cyclamaat (E952) en sacharine (E954). Die worden niet alleen gebruikt in de koffie en de thee, maar ook in light- en zero-frisdranken.
Suikervervangers zitten ook in alle mogelijke producten die we vinden in de schappen van de supermarkt. Louter met het doel om te voorkomen dat de kilo's er bij ons aan komen. Maar nu blijkt dat zoetjes een ongunstig effect hebben op de balans tussen de verschillende bacteriën in de darm. Deze onderzoekers van het Weizmann Instituut in Tel Aviv maken aannemelijk dat zoetstoffen eerder hebben bijgedragen aan de epidemie van overgewicht, dan dat zij deze hebben bestreden.
Zoetstoffen worden aanbevolen, omdat ons lichaam door regelmatig overmatig suikergebruik de suikerspiegel niet in balans kan houden. Dit heet glucose (suiker)-intolerantie waardoor de kilo's eraan komen en het risico van ouderdomsdiabetes, en daarmee van hart- en vaatziekten, wordt verhoogd.

De Israëliërs besloten om hiernaar onderzoek te doen door groepen muizen voer te geven met verschillende zoetjes en deze te vergelijken met zogenaamde controlegroepen die geen zoetjes in hun voer kregen. Na elf weken werden de suikerspiegels in het bloed tussen de groepen vergeleken en toen bleek dat muizen met de zoetjes in ongunstige zin afweken. De 'zoetjesmuizen' waren meer glucose-intolerant in vergelijking met de controle-muizen.

Zoetstof sacharine liet het sterkste effect zien. Daarom werd besloten om deze zoetstof verder te bestuderen. Met gebruikmaking van antibiotica werd de darm steriel gemaakt. Na vier weken bleek dat met antibiotica plus een dieet, al dan niet aangevuld met sacharine, de glucose-tolerantie op hetzelfde niveau uitkwam. Met andere woorden: de ongunstige werking van sacharine op de suikerspiegel werd veroorzaakt door een negatief effect op de darmflora. De 'sacharinemuizen' bleken bepaalde ongunstige types bacteriën in overvloed te hebben.

Gesterkt door deze kennis bestudeerden de onderzoekers vervolgens personen die regelmatig kunstmatige zoetstoffen consumeerden en deze te vergelijken met personen die dat niet deden. De laatsten bleken aanmerkelijk betere suikerspiegels te hebben en minder buikvetzucht.

De onderzoekers kwamen tot een boute conclusie: 'Kunstmatige zoetstoffen zijn in onze voeding op grote schaal geïntroduceerd met de bedoeling om de calorie-inname te verlagen en om de bloedsuikerspiegel te normaliseren zonder de 'zoete tand' van de mens aan te tasten. Onze bevindingen doen vermoeden dat non-calorische kunstmatige zoetstoffen rechtstreeks hebben bijgedragen aan het vergroten van de epidemie, terwijl ze juist bedoeld waren om deze bestrijden.'

Gratis nieuwsbrief van Fit met Voeding?
www.fitmetvoeding.nl

Woordzoeker

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

M	V	X	H	U	I	D	V	E	R	Z	O	R	G	I	N	G	E
J	S	E	N	R	Q	U	F	H	L	K	H	X	U	S	L	G	N
T	P	B	U	C	P	R	O	L	P	I	N	D	A	K	A	A	S
S	Q	A	O	A	U	W	E	N	H	K	T	P	C	X	E	T	F
K	G	H	H	I	Q	F	V	K	D	W	Y	Y	R	O	U	H	O
L	P	D	T	C	A	S	P	E	C	E	R	I	J	E	N	N	G
E	L	V	Q	L	S	X	Y	B	E	P	U	N	F	E	C	R	A
M	J	Y	A	X	Y	D	H	O	N	I	N	G	X	C	O	T	R
M	I	F	S	L	C	C	N	F	X	G	X	E	W	E	M	K	O
O	T	L	J	D	T	U	N	A	Y	G	B	E	N	L	J	V	L
R	S	T	S	F	X	C	K	M	L	T	Q	T	R	Y	L	G	F
T	F	K	G	W	N	M	W	K	E	B	E	C	S	Q	D	H	M
D	E	W	X	C	O	A	C	H	E	N	G	T	W	N	V	Z	R
O	E	F	P	A	S	T	A	S	A	L	A	D	E	V	X	I	A
O	L	K	K	J	I	L	R	U	U	T	A	N	P	H	U	D	D
R	S	L	E	S	G	N	E	M	N	E	D	I	U	R	K	I	D
B	J	T	A	N	D	P	A	S	T	A	Z	I	Y	D	F	S	J
U	E	N	E	T	N	E	M	E	L	P	P	U	S	Y	H	J	W

- Broodtrommel
- Falafel
- Honing
- Landschap
- Pastasalade
- Supplementen
- Coachen
- Fruit
- Huidverzorging
- Leefstijl
- Pindakaas
- Tandpasta
- Darmflora
- Groente
- Kruidenmengsel
- Natuurlijk
- Specerijen
- Bacterien

KEIHART
Stevige tekst met hart voor uw zaak

Keihart schrijft de wereld mooi

Je hebt het roer omgegooid, op zoek naar
een manier van leven en werken die past bij wie jij bent.
Je volgt je hart en wilt je talent inzetten
om iets voor anderen te betekenen.
Je streeft behalve naar financieel-economische
ook naar maatschappelijke waarden.
Op naar een sociale en duurzame economie –
de betekeniseconomie!

Als tekstschrijver richt ik me op
“zaken die de wereld mooier maken”.
Mooie producten verdienen een goede tekst!
Of het nu gaat om een flyer of brochure, webtekst, artikel, blog,
nieuwsbrief, missie en visie, bedrijfsbiografie, toelichting, … ,
Keihart levert stevige tekst met hart voor uw zaak.

Nanny Schutte

Keihart
Neptunusstraat 4, 7771 EX Hardenberg
T 06 4230 4680 E info@keihart.nl W www.keihart.nl

RECYCLED
Papier gemaakt van gerecycled materiaal
FSC® C008011

* Mail & Win-acties

Bij het meedoen aan de in deze krant geplaatste winacties, wordt uw e-mailadres toegevoegd aan ons bestand met abonnees die onze wekelijkse nieuwsbrief ontvangen.

Zo blijf je eenvoudig op de hoogte van nieuwe win-acties, als ook van nieuwe producten en diensten die passen bij jouw bewuste, verantwoorde lifestyle.
Nadrukkelijk stellen wij dat je gegevens nooit worden verkocht noch geruild noch weggeven aan derden.

Natuurlijk kan je je via de nieuwsbrief altijd weer afmelden.
Over uitslag van winacties gaan wij niet in correspondentie.

de betere wereld
enjoy & do good

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debeterewereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debeterewereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Sanne Knijn, Nanny Schutte

Verkrijgbaar bij:

De Betere Wereld is op steeds meer plaatsen landelijk en gratis, verkrijgbaar, onder andere bij de filialen van hiernaast afgebeelde ketens, bedrijven en organisaties.

Kijk voor volledig overzicht op:
www.debeterewereld.nl/de-betere-wereld-krant/

Stichting De Betere Wereld
Kennemerstraatweg 13
1814 GA I Alkmaar
T: 088 134 88 10
www.debeterewereld.nl
Sales Lions BV

Professionals in sales en marketing
T: 088 134 88 10
www.saleslions.nl
DTP: Floppy Design

BETTER THAN TOOTHPASTE!

NO plastic NO waste

VOOR NORMALE & GEVOELIGE TANDEN
DUBBELE BESCHERMING
WHITENING-EFFECT

www.wesmyle.nl