

intereno

Een nieuwe kijk op je oude keuken

keuken & lifestyle magazine

Waarom is de keuken het hart van je huis?

Marjan Palsgraaf legt het uit

Heerlijke recepten

TIPS VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

Door Carlos Lens (bekend van tv - fitness personality)

Tips bij het uitzoeken van een keukenblad

Leverancier aan het woord



verdien 100 EURO



Een nieuwe kijk op uw oude keuken!



“Alles wordt op maat gemaakt in onze eigen keukenfabriek”

Voor u ligt ons nieuwe Keuken & Lifestyle Magazine! Onze medewerkers hebben er een bijzonder en informatief magazine van weten te maken.

De keuken is vaak het middelpunt in uw woning. Of u er nu eten bereid, gegeten word of gewoon lekker hangen in de keuken en een kopje thee drinken, het zijn allemaal zaken die centraal staan in ons leven zo ook uw keuken.

Jarenlang geniet u ervan maar op een gegeven moment treed toch de slijtage in of raken er zaken gedateerd. Meestal is dat het moment dat in uw hoofd een startsein word gegeven om u eens te oriënteren op de mogelijkheden.

Een nieuwe keuken is dan vaak de eerste gedachten die bij de mensen opkomt.

Maar er is een alternatief; Intereno Keukenrenovatie!

Menigmaal blijkt in uw keuken niet alles versleten te zijn en zijn de kasten nog prima in orde. Soms betreft het alleen de keukendeurtjes, of werkblad of apparatuur. Uit onderzoek blijkt dat onze potentiële klanten zich zo vaak hebben uitgesproken dat ze er als een berg tegen opzien om de hele keuken af te breken om vervolgens een hele nieuwe

te plaatsen. Keukenrenovatie is dan een prima, snel en goedkoper alternatief. Of het nu uw keukendeurtjes, werkblad en/of achterwand en apparatuur betreft, Intereno heeft een vakkundige oplossing.

Een keukenrenovatie in één dag? Vaak kan dat bij ons. Laat u verrassen door ons uitgebreide keukenrenovatie programma. Wij werken landelijk en onze vakkundige monteurs veranderen uw huidige keuken in een keuken van deze tijd. U zult er weer vele jaren plezier van hebben. Door te kiezen voor keukenrenovatie van Intereno krijgt u in één dag letterlijk een nieuwe kijk op uw oude keuken.

Uw keuken valt bij ons onder de noemer Keuken & Lifestyle, vandaar de titel van ons magazine. In een goede en complete keuken kunt u prachtige gezonde maaltijden bereiden en creëren. Zaken omtrent gezonde voeding, fit zijn en fit blijven zijn belangrijk! Ik hoop dat ons magazine hier een bijdrage aan kan leveren.

Ik wens u veel leesplezier!

Harry van der Kamp
Marketing & Sales Intereno

“Een *nieuwe* kijk
op uw
oude keuken”



inhoud

Wie zijn wij?	5
Colomn.....	7
Een kijkje in de keuken.....	10
Oma's Keuken schoonmaaktips	15
Marjolein Dubbers over koken	18
Vernieuw uw keuken in 4 stappen.....	30
De magie van een gezond leven	34
Leverancier aan het woord	38
Wat is een gezonde lifestyle?	42
Verdien 250,- euro	52
Heerlijke recepten	54
Veel gestelde vragen.....	60



Kom binnen... bij Intereno Keuken Renovaties!

WIE ZIJN WIJ?

Intereno keukenrenovatie is dé landelijke specialist in renovatie en modernisering van keukens. Wij bieden u een nieuwe kijk op uw oude keuken. Wilt u een compleet andere look voor uw keuken? Laat u dan verrassen door ons uitgebreide keukenrenovatie programma.

Met kostenbesparende oplossingen maken wij uw bestaande keuken weer als nieuw. Hierin zijn kwaliteit, betrouwbaarheid, visie en vakmanschap de sleutelwoorden. De fraaie renovatieoplossingen gaan uiteraard nooit ten koste van de kwaliteit en functionaliteit van uw keuken en alle producten zijn uitgevoerd in de beste materialen.

Onze adviseurs komen graag bij u thuis om samen met u de vele mogelijkheden te bekijken en u van gedegen advies te voorzien. Door het vervangen van de keukendeurtjes, het keukenblad of de inbouwapparatuur kunt u uw keuken aanpassen aan uw wensen. Onze vakkundige en creatieve monteurs veranderen uw keuken weer in een keuken van deze tijd. Vaak in 1 dag, zonder hak- en breekwerk.

Nieuwsgierig geworden wat Intereno voor uw keuken kan doen? Neem contact met ons op voor meer informatie en maak een afspraak met één van onze adviseurs.

VERNIEUW UW KEUKEN IN 4 SIMPELE STAPPEN

**U heeft plannen voor uw keuken?
Intereno keukenrenovatie maakt uw
keuken in 1 dag als nieuw.
Vrijwel overal in Nederland. Hoe doen we dat?**

intereno

Een nieuwe kijk op je oude keuken

In 1 dag een nieuwe keuken



Wil jij de stappen weten?

KLIK HIER

Column

Marian Palsgraaf



Marian schrijft elke editie een column in Intereno keuken & lifestyle magazine. En beschrijft waarom de keuken de belangrijkste plek in huis is.

Het hart van het huis

Voor mij is de keuken het hart van het huis. De plek in huis waar de hele dag reuring is.

Een van mijn allergrootste woonwensen was dan ook altijd **een echte woonleefkeuken**. Bij de zoektocht naar een ander huis, jaren geleden, was dat toch echt een must (en een garage!).

En we vonden een twee-onder-een-kap, maar daar moest nog wel het een en ander aan verbouwd worden om de gedroomde woonkeuken te realiseren. Het heeft even geduurd en de chaos was af en toe compleet, want het gezinsleven

gaat gewoon door ondertussen. Alles moest eruit, we zaten letterlijk weer in het zand. Vloerverwarming, nieuwe tegelvloer, leidingen en afvoeren. Ik ben veel wijzer geworden over de opbouw van een keuken. Veel van het gemak zit toch verstopt uiteindelijk.

Maar het is gelukt, en hoe! Ruim, licht, hout en natuursteen en veel werkruimte. Lekker stoer en toch warm en gezellig. We hebben een echt vrouwenhuishouden dus gezellige accessoires ontbreken niet. Het is helemaal geworden wat ik er van verwacht had en waar ik mijn hele leven al van droomde.

Een super fijne plek met voldoende ruimte en daglicht om te koken, te borrelen, te kletsen, te tafelen en te werken. Er wordt dus echt volop geleefd in onze keuken.

Ja, ook werken doe ik vaak in de keuken, ondanks dat ik een eigen werkplek in huis heb, waar ik heel wat uurtjes slijt achter mijn computer om aan mijn website Justbeyou.nl te werken.

Regelmatig geef ik namelijk ook webinars, en die doe ik vrijwel altijd vanuit mijn keuken.

Lekker aan de keukentafel met een kop thee of koffie erbij. Mijn bezoekers zitten dan echt letterlijk bij mij aan tafel en dat geeft toch iets extra's vind ik. Een meer persoonlijke noot, alsof je bij een vriendin op de koffie bent voor goede raad en een fijn gesprek.

De keuken is **het hart van mijn huis**, maar ook van mijn gezin. Als de meiden binnen komen is dat toch de plek waar even bij gekletst wordt met een kopje thee en iets te eten. (Pubers hebben altijd honger! Ik denk dat mijn koelkast deur alweer bijna versleten is).

Een als we samen koken dan komen de gesprekken toch wat gemakkelijker op een dieper niveau. Je bent op een natuurlijke manier in contact, zonder dat

je 'confronterend' tegen over elkaar zit. Mijn ervaring is dat pubers gemakkelijker praten terwijl je samen iets 'doet'. En koken moet elke dag, uitgelezen gelegenheid voor quality time.

En natuurlijk de eetmomenten zelf. Een gezellige, ruime keuken heeft plaats voor een royale tafel en dat nodigt echt uit om met zijn allen even echt te gaan zitten voor het eten.

Of dat nou een uitgebreid weekend-brunch is of gewoon een doordeweekse avondmaaltijd. Ik voel me af en toe echt zo'n moeder uit een Unox reclame!

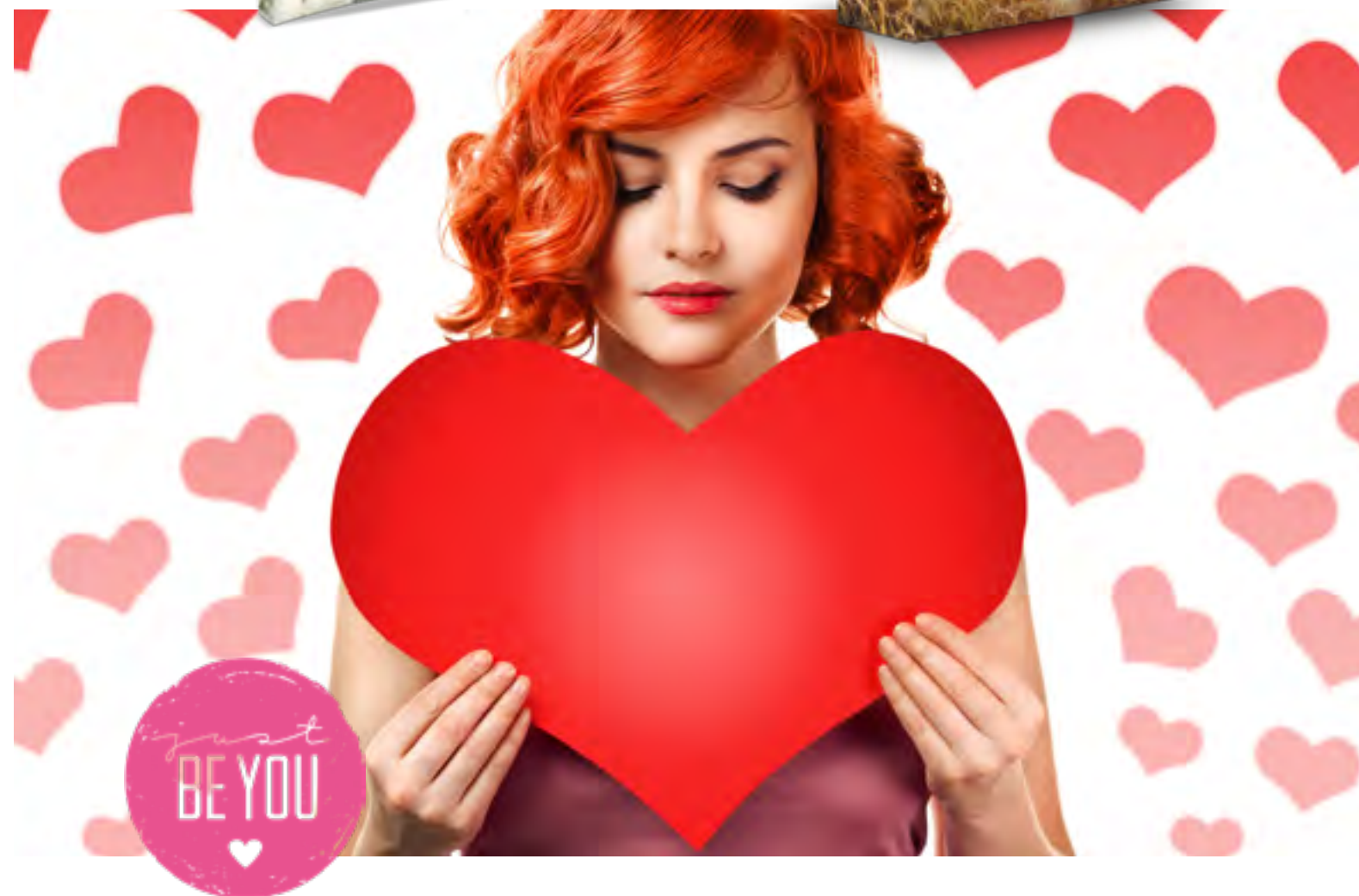
Ik ben heel blij met mijn gezellig 'hart' in huis. Het is alle moeite en frustratie, stof en ongemak meer dan waard geweest. Ik geniet elke dag van alle luxe en het gemak die de moderne apparatuur mij biedt en de werkruimte om lekker te bakken en te kokkerellen.

En trouwens, mijn man ook. Want ik klink nu wel als Nigella Lawson, maar als ik eerlijk ben staat mijn man vaker achter het fornuis dan ik! **En ja, ook hij is meer dan tevreden over hoe het project keuken renovatie is uitpakt.**

*Met warme groet,
Marian Palsgraaf*

Marian is bezieler van www.justbeyou.nl En founder van o.a. de volgende programma's:

- [Voluit leven met Hooggevoeligheid - lees hier meer over hooggevoeligheid>>](#)
- [Bloei weer op - Lees hier hoe je 52 weken voor jezelf kunt zorgen >>](#)



Een kijkje in de keuken.... VAN FAMILIE DE VRIES



Intereno renoveert al enige tijd keukens, maar om de zoveel tijd.....gebeurt er iets magisch en vindt er echt een keuken metamorfose plaats. De keuken van de familie de Vries te Appingedam was nog in een zeer goede staat maar was qua aanzicht klassiek en verouderd.

De familie de Vries was al op pad geweest om te kijken naar een nieuwe keuken maar kwam tot de conclusie dat hier nog aardig wat hak- en breek werk mee gemoeid zou zijn. Via een bevriende relatie kwamen zij in con-

tact met Intereno Keukenrenovatie om hun ideeën omtrent een keuken metamorfose te bespreken.

Ons kantoor heeft destijds een afspraak ingepland en onze verkoopadviseur in het noorden is ter plekke de keuken gaan inspecteren en beoordelen of deze het renoveren waard zou zijn. De kasten waren nog in goede staat en gezamenlijk zijn zij nieuwe fronten, een werkblad, achterwand en apparatuur gaan uitzoeken.



Daarna werd door onze speciale inmeter de keuken tot op de millimeter opgemeten en konden de benodigde zaken besteld en geproduceerd worden.

Er volgde een afspraak om de montage te realiseren en in twee dagen was alles gereed!

Wie is Fam. de Vries?

Johan en Linda

Johan de Vries en Linda Hof zijn blij met hun keuken metamorfose!

Allereest willen wij hierbij onze dank uitspreken aan de fam. de Vries dat zij hun huis wilden openstellen voor de foto en video reportage.

Johan de Vries en Linda Hof zijn zelf ook zeer ondernemende mensen en zeker ook trots op de ondernemingen die zij zelf drijven in Appingedam.



Autotaal Johan de Vries

Dit bedrijf houdt zich bezig met vele facetten rondom de auto. Als u op zoek bent naar een goede en betrouwbare occasion auto dan is Autotaal Johan de Vries een vertrouwd adres. Maar ook voor uw banden en om uw auto te stylen met mooie velgen, stoelen etc. kan Johan de Vries u uitstekend van dienst zijn.

Benieuwd naar de mogelijkheden?

[Klik hier >>>](#)

Autotaal Johan de Vries voor een mooie en betrouwbare occasion en vele andere facetten rondom de auto.

Linda Hof Haarwerken

Linda Hof is de specialist op het gebied van haarwerken!

Alle kennis op gebied van haarwerk aangevuld met 30 jaar kapsalonervaring zijn voor u de garantie dat op een esthetische wijze invulling gegeven wordt aan al uw persoonlijke haarwerkwensen.

Als erkende zorgverlener en leverancier van haarwerken kunt u er zeker van zijn dat Linda Hof Haarwerken voldoet aan alle geldende leveringsvoorwaarden.

Onder het motto "Let us put a smile on your face...." werkt Linda mee aan de workshops van de stichting ["Look Good....Feel Better"](#). Deze stichting besteedt aandacht aan kanker en de gevolgen die deze ziekte en de behandelingen op iemands uiterlijk kunnen hebben. Linda Hof haarwerken is lid ANKO Haarwerkspecialist.

Wilt u meer weten over specialistische haarwerken? [Klik hier >>>](#)

De keuken metamorfose

We zijn er dan ook trots op om u onderstaande beelden te laten zien en vernemen graag uw reactie aangaande deze keuken metamorfose!

Om een goed beeld te krijgen van de keukenmetamorfose ziet u hiernaast de voor en na foto.

Video van deze keuken metamorfose!

Ook hebben we een geweldige video gemaakt van deze keuken metamorfose. Linda Hof vertelt haar ervaringen en u kunt duidelijk de VOOR en NA situatie waarnemen!



Klik hier om de video te bekijken

VOOR



KLIK HIER

NA



Hier ziet u de foto van de keuken zoals deze in zijn geheel is gerenoveerd. Het resultaat mag er zijn!

coffee
doesn't JUDGE,
it UNDERSTANDS!

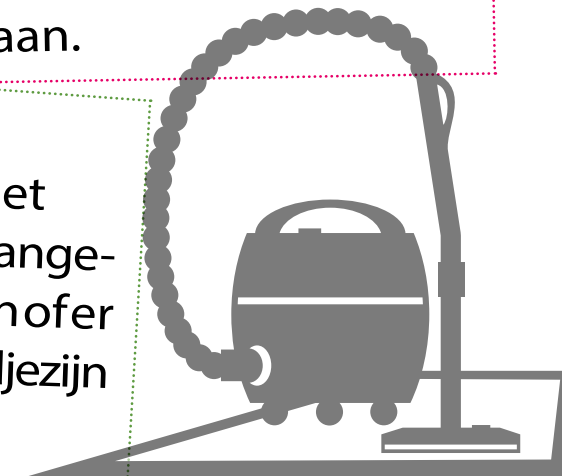


AANGEBRANDE PANNEN

Aangebrande etensresten zijn makkelijk te verwijderen als u een laagjesoda in de pan doet en deze vult met water. Breng de inhoud aan de kook. Laat dit even koken en laat het weken. Na het omspoelen is de pan weer schoon. Dit mag nooit bij pannen van aluminium, de soda oplost de aluminium aan.

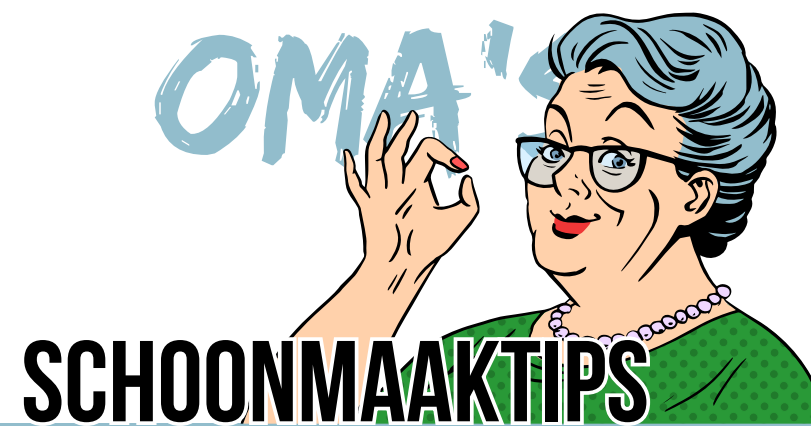
BAK BLIKKEN

Uw bakblik en bakvormen kunt u het best schoonmaken als ze nog warm zijn. Aangebakken restjes in warm water laten weken of er een nat doek overheen leggen. Na een tijdje zijn de korstjes dan gemakkelijk te verwijderen.



KEUKENKASTJES

Keukenkastjes worden altijd vet bovenop. Wanneer u er kranten, -of patroonpapier op legt, gaat het ditzo weg en hoeft niet te boenen. Daarna met warm water en soda is de klus snel klaar.



VLEK IN HET VLOERKLEED OF TAPIJT

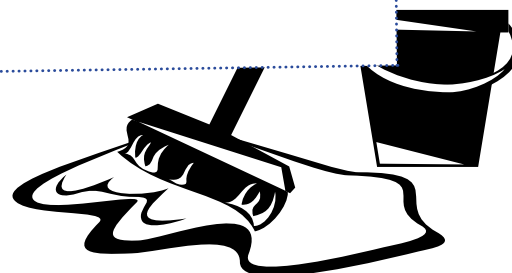
Een vlek in het tapijt of vloerkleed? Giet er een beetje koolzuurhoudend water op en de vlek zal grotendeels door de bubbels naar boven toe. Daarna direct (droog) deppen met een oude theedoek of een stuk papier.

STINKENDE VAATDOEKJES?

Maak deze vochtigen stop dezer circa 2 minuten in de magnetron of in de vaatwasser. De meeste bacteriën zijn dan gedood en het vaatdoekje kan weer een tijdje mee.

GLANZENDE GOOTSTEEN

TIP: Gebruik geen schuurmiddel maar een verdund bleekmiddel. Spuit een scheut chloor in de gootsteen en borstel dit door de bak met een afwaskwast. Laat het een paar minuten laten intrekken en dan naspoelen met schoon water.



VIEZE OVEN?

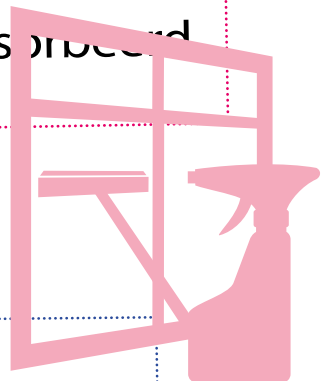
Wrijf de wanden in met groene zeep en zet een bakje met half water en half amoniak in het midden van de oven. Oven een half uurtje op 200 graden en het is gewatunog hoeft te doen is de wanden natewrijven met een schone, vochtige doek.

NARE LUCHTJES IN DE KOELKAST

Hieronder een paar verschillende tips:

- Leg een paar oude wijnkurken in uw koelkast.
- Leg een doorgesneden appel in de koelkast.
- Een schaaltje met gemalen koffie in de koelkast
- Een schoteltje met bakpoeder.

Deze truc's zorgen ervoor dat de geur wordt geabsorbeerd.



HET SCHOONMAKEN VAN UW AFVOER

Om dit bij te houden kunt u het beste het volgende doen: Eenmaal per week een scheut soda, opgelost in heet water houdt de afvoer schoon. Gooi koffie dikgerust door uw afvoer, koffie voorkomt vet aanslag in de afvoer en verstopt niet.

Speciaal
**Lezers
aanbod**

Klik hier
en ontdek snel
je korting!

Als lezeres van dit blad kan je, via deze speciale link, al mijn vier e-books bestellen voor 27,- i.p.v. 46,- euro!

Van Koken met de Schaar naar *Koken met je Keuken*

Mijn naam is Marjolein Dubbers en het is mijn droom dat honderdduizenden vrouwen in Nederland en België zó vitaal en gezond gaan worden dat ze hun mooiste dromen kunnen gaan waarmaken. Ik denk namelijk dat de wereld een mooiere plek wordt als vrouwen meer ruimte gaan innemen.



Enkele jaren geleden zat ik in de overgang en kwam ik ook nog eens in een burn-out terecht. Vlek op vlek dus. Ik kreeg te horen dat het wel eens lang zou kunnen duren voor ik mijn oude energieniveau weer terug zou hebben.

Echter, nog geen jaar later besloot ik om mijn vaste baan op te zeggen en startte ik voor het eerst in mijn leven

een eigen bedrijf. Dat vond ik ontzettend spannend maar ik wilde dat al heel lang en voelde toen eindelijk de energie en de moed om het aan te durven.

Wat was er gebeurd in dat jaar? Ik was erachter gekomen dat ik ondervoed was.

Niet in calorieën maar in voedingsstoffen. Ik kwam erachter dat het hard nodig was om mijn voedingspatroon te

*We zijn wat onze voeding
betreft de weg
behoorlijk kwijt geraakt*

wijzigen. Ik heb in dat jaar de helende kracht van echte voeding ontdekt en dat heeft me zoveel energie gegeven dat ik daar mijn bedrijf van heb gemaakt: De Energieke Vrouwen Academie; voor vrouwen 40+ op weg naar vitaliteit en gezondheid. Inmiddels ben ik opgeleid tot vitaliteitscoach en

volgde ik meerdere trainingen op het gebied van gezondheid voor vrouwen.

energiekevrouwenacademie.nl is de plek waar ik al mijn kennis en inspiratie deel. Mijn motto is: **"Ontdek de energie om je dromen waar te maken"**. Doe je mee?

Van Koken met de Schaar naar *Koken met je Keuken*

(met zo min mogelijk pakjes en zakjes)

Vrijwel iedere dag ontmoet ik vrouwen die hun dromen niet optimaal kunnen waarmaken door gebrek aan energie. We zijn wat onze voeding betreft de weg behoorlijk kwijt geraakt en dat kost ons onze gezondheid. We hoeven maar om ons heen te kijken en te zien dat dit zo is.

We leven gelukkig op een plek van de wereld waar we volop gezonde voeding kunnen krijgen. Het is een kwestie van onderscheid leren maken tussen wat gezonde en minder gezonde voeding is en dan natuurlijk te kiezen voor de gezonde variant! Uit mijn coaching praktijk weet ik echter dat dit makkelijker gezegd is dan gedaan.

Er is veel verwarring over wat nou gezonde voeding is en de meningen verschillen hier

over. Er is namelijk niet maar één waarheid als het gaat om voeding. Een appel kan voor mij gezond zijn maar jij kan er pukkel-tjes van krijgen. Wat voor de een gezond is, daar kan een ander ziek van worden.

Mijn advies is om altijd je eigen gezonde verstand én je intuïtie te gebruiken als het gaat om jouw voeding en vooral goed te (leren) luisteren naar de signalen die je lichaam uitzendt. Pas dan zal je erachter komen waar jij het "goed op doet". Het kan zijn dat je op dit moment nog helemaal niet weet wat jouw lichaam jou vertelt op dit gebied. Gun jezelf de tijd om deze relatie met je lichaam weer op te bouwen. Naarmate je steeds gezonder gaat eten zal je de taal van je lichaam steeds beter gaan verstaan.

Mijn visie op gezonde voeding voor vrouwen 40+

Er zijn een paar voedingsrichtlijnen waar je vanuit mag gaan dat die gezonder zijn dan anderen. Mijn visie op gezonde voeding voor vrouwen 40+ komt in het kort hierop neer:

- Eet zoveel mogelijk natuurlijke en onbewerkte voeding, bij voorkeur zoveel mogelijk biologisch
- Eet gezonde vetten
- Eet zoveel mogelijk plantaardig, en vooral veel groenten en kruiden
- Eet suiker-, zuivel- en glutenbewust; probeer deze grotendeels te vermijden
- Eet een zo groot mogelijke variatie

Mijn ervaring, en die van inmiddels duizenden vrouwen die ik heb mogen begeleiden, is dat ze hiermee méér energie krijgen, meer gezondheid ervaren, dat klachten en ongemakken verdwijnen en dat ze als vanzelf overbodige kilo's kwijtraken. [Wil je daar meer over weten klik dan hier en download mijn gratis e-book Eet méér energie.](#)



Je lichaam herkent alleen natuurlijke voeding

Natuurlijke en onbewerkte voeding is de enige voeding die ons lichaam herkent als voeding. Wij komen uit de natuur en ons lichaam, inclusief onze spijsvertering, is alleen gebouwd op natuurlijke voeding. Kies daarbij zoveel mogelijk biologische producten. Niet alleen omdat ze doorgaans méér voedingswaarde bevatten maar ook omdat ze minder chemische stoffen bevatten die je beter kunt vermijden. Biologische producten zijn het meest natuurlijk en onbewerkt.

80 procent van de supermarkt is niet natuurlijk

Het grote probleem met 80 procent van de producten die in onze supermarkt ligt is dat het geen natuurlijke voeding meer is.

Het is volop bewerkt om ervoor te zorgen dat het lang houdbaar blijft en na drie jaar toch nog smaakt. Het zit vol met geurstoffen, smaakexplosies en mondgevoel om ervoor te zorgen dat we er zoveel mogelijk van blijven eten. Al deze smaakmakers, geur- en kleurstoffen en bewaarmiddelen zijn chemische stof-

fen die ons lichaam niet herkent als voeding en die energie kosten om ze veilig af te voeren.

Veel van deze chemische stoffen zijn xeno-oestrogenen die onze vrouwelijke hormoonhuishouding behoorlijk uit balans brengen. In ieder potje, pakje of zakje zit een kleine hoeveelheid die volgens de wetgeving toelaatbaar is, maar niemand kijkt naar de totale hoeveelheid van deze stoffen die we tegenwoordig binnenkrijgen.

Daarbij zitten deze producten vol met verborgen suikers, zout en ongezonde (trans) vetten die erop gebouwd zijn om ons méér te laten eten dan we eigenlijk willen; **ze zijn verslaved.**

Voedselverslaving is naar mijn mening een enorm, onderschat probleem wat nog weinig aandacht heeft gekregen.

Als "oplossing" voor overgewicht zijn er dan de **lightproducten die ook weer volop chemische zoetstoffen zitten** die ons lichaam opnieuw in de war brengen en ervoor zorgen dat we er zelfs dikker van worden dan dat we ze gewoon met suiker hadden gegeten.

Neem het besluit om niet meer mee te doen met dit experiment!

Voedselverslaving is een enorm, onderschat probleem wat nog weinig aandacht heeft gekregen.

De enige manier om uit dit wereldwijde voedselexperiment te stappen, waarvan we niet goed weten wat de gevolgen zijn, is om voortaan zoveel mogelijk zelf je eten klaar te maken en zoveel mogelijk voeding uit een fabriek, ofwel alles waar een barcode op staat, te vermijden.

Het goede nieuws is dat het makkelijker en leuker is dan je nu misschien denkt.

Het goede nieuws is ook dat je hier behoorlijk wat kunt eten. Ik heb nog nooit in mijn leven, behalve misschien als jong meisje, zoveel gegeten als ik nu doe! Ik heb mijn vrouwenleven lang aan de lijn gedaan omdat ik altijd bezig was met een paar kilo af-

vallen. Eindelijk kan ik nu alles eten wat ik wil maar ik geef gelijk toe: het zijn doorgaans heel andere producten dan dat ik voorheen at! Ik

verwacht dat je, op termijn, méér zult kunnen eten dan dat je verwacht.

Het goede nieuws is tot slot ook dat het veel lekkerder is. Maar het kan een tijdje duren voordat je weer proeft hoe lekker een zelfgemaakte tomatensoep is en hoe chemisch tomatensoep uit blik smaakt.

Geloof me: je smaakpapillen gaan je

helpen bij het maken van de overstap naar pure, onbewerkte en gezondere voeding.

De overstap van en voedsel "met een barcode" naar gezonde voeding lijkt vaak een grote stap. Geloof me, het is niet tijdrovend, het is lekker en het is leuk! En het begint allemaal in je keuken. Je keuken is je sleutel tot succes als het gaat om het veranderen van je voedingspatroon. Als je keuken handig is ingericht maak je het jezelf zoveel makkelijker.

Van koken met de schaar naar koken met je keuken

Plan tijd in je agenda om je keuken eens kritisch door te lopen en onder handen te nemen. Doe het samen met je partner, een huisgenoot of een vriendin als je dit leuk vindt. Als het kan betrek dan je huisgenoten erbij want er komen vast nieuwe producten in je keuken en er kunnen nieuwe gerechten op tafel komen.

De overstap van voedsel met een barcode naar gezonde voeding lijkt vaak een grote stap.



Stap 1 Opruimen en weggooien maak plaats!



Loop alle keukenkastjes en je koelkast en diepvries door en lees goed de etiketten van alles wat je hebt. **Wat zit er eigenlijk allemaal aan stoffen en E-nummers in?** Wil je weten of een E-nummers onschuldig is of dat je deze beter kunt vermijden download dan een gratis E-nummer app op je mobiele telefoon dan heb je dat voortaan altijd bij de hand.



Is het **over de datum** gooi het dan gelijk weg. Zo niet, beslis dan per item of je het nog wilt gebruiken of niet. **Denk je dat het een bijdrage kan geven aan jouw gezondheid?** Zo niet, gooi het dan weg. Staan jouw potjes kruiden er al een paar jaar? Gooi ze dan ook weg en koop nieuwe. Kruiden hebben we in de Energieke Keuken liever zo vers mogelijk ook al zijn ze gedroogd. Maak eens lekker schoon en maak een frisse start!

Zorg dat je volop plaats maakt voor nieuwe en heerlijke ingrediënten want die gaan er zeker komen. Het is handig om een flink aantal glazen potten te verzamelen of aan te schaffen om verschillende ingrediënten in te bewaren zoals noten, zaden, pitten en diverse soorten gedroogd fruit. Glazen potten van een liter of halve liter zijn handig. Ik heb er inmiddels wel 20 dus maak echt plaats hiervoor. Je zult ze nodig hebben. Zorg ook dat je er makkelijk bij kunt. Open schappen zonder deurtjes ervoor zijn ideaal.

Doen je huisgenoten met je mee zorg dan dat producten die niet zo gezond zijn maar waar je nog geen afscheid van kunt nemen (pakjes, zakjes, flesjes, blikjes, chips, snoepgoed, koeken ed) een plek krijgen die wat lastiger te bereiken is. Dus een hoog kastje waar-

voor je op een stoel moet gaan staan of een laag kastje waar je diep voor moet bukken. Zo hou je ze toch in je keuken maar zijn ze wat lastiger "voor het grijpen". Je moet er wat meer moeite voor doen en dat is precies de bedoeling!

Doen je huisgenoten niet mee, zorg er dan voor dat je een eigen keukenkastje hebt waar jij je nieuwe ingrediënten kunt bewaren en waar je niet gelijk tegen een pak koekjes aanloopt. Een eigen plekje kan ook handig zijn in je koelkast en/of diepvries. Mijn ervaring en die van mijn klanten is dat huisgenoten vaak langzaam aan mee bewegen in de richting van gezondere voeding omdat het gewoon vaak erg lekker is.

Je kunt huisgenoten niet dwingen met je mee te doen. Je kunt ze wel inspireren door het goede, gezonde voorbeeld te geven.

Stap 2 De basisvoorraad van de Energieke Keuken



De belangrijkste ingrediënten van de Energieke Keuken zijn een volle fruitschaal en volle groentelades in de koelkast!

Misschien is het nu de tijd om die mooie, grote fruitschaal waar je al een tijd een oogje op hebt aan te schaffen en een prominente plek in je keuken of woonkamer te geven? En als je een nieuwe koelkast koopt: selecteer er dan een met **extra veel groentelades**.

De belangrijkste ingrediënten van de Energieke Keuken zijn een volle fruitschaal en volle groentelades in de koelkast!



Ik noem hiernaast ingrediënten die handig zijn om altijd op voorraad te hebben. Het is als het ware de basisvoorraad.

Natuurlijk is onderstaande lijst niet compleet.

Laat je vooral inspireren en wees nieuwsgierig naar nieuwe producten die je nog niet kent. Laat een nieuwe wereld voor je opengaan en koop regelmatig iets nieuws.



10 Powertips voor méér energie

Klik hier
en download mijn gratis e-book

De basisvoorraad

- Amandelpasta (gemaalen amandelen)
- Bonen (gedroogd, diverse soorten)
- Bouillonblokjes (de gistvrije, probeer E621 te vermijden)
- Chocola (pure 70 procent of hoger)
- Eieren (biologische)
- Gedroogd fruit (abrikozen, pruimen, mango, gojibessen, cranberries, rozijntjes)
- Glutenvrij meel (amandelmeel, boekweitmeel, teffmeel, rijstmeel)
- Havervlokken of haversnippers
- Honing (koud geperst, biologisch)
- Kikkererwten (liefst vers maar in glas mag ook)
- Kokosbloesemsuiker
- Kokosolie/vet (extra virgin, niet ontgeurd, liefst in glas)
- Kokosmelk (pakjes zonder e-nummers)
- Kombu (zeewier)
- Kruiden en specerijen (in een grote variatie)
- Linzen
- Noten (ongebrande noten als mix en apart nog witte amandelen)
- Olijven
- Pasta zonder gluten (gemaakt van quinoa, kamut of boekweit)
- Pitten en zaden (sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad, lijnzaad, hennepzaad)
- Pepermolen
- Plantaardige oliën (goede kwaliteit walnoot-, perilla-, lijnzaad, olijfolie, rijstolie)
- Quinoa
- Tahin (sesampasta)
- Tamari (sojasaus, zonder suiker)
- Tomaten in een pakje (Passata)
- Wijnsteenbakpoeder
- Zilvervliesrijst
- Zongedroogde tomaten
- Zoutmolen (met Himalayazout of Keltisch zeezout)

Stap 3 Goed keukengereedschap



Goed keukengereedschap is het halve werk. Ik ga er even vanuit dat je zaken als snijplanken, scherpe messen, een rasp, een vergiet ed standaard in huis hebt.

In mijn keuken vind je daarbij standaard:

- Een staafmixer
- Onmisbaar: een blender (kies de krachtigste die je je kunt permitteren)
- Een sapcentrifuge (bij voorkeur een slowjuicer)
- Een keukenmachine
- Een keukenweegschaaltje
- Keramische koekenpannen (zonder teflon!)
- Een kookwekker
- Een spiralizer (om spaghetti te maken van groenten)
- Stoompan (of een stoommandje om in een pan te hangen)
- Muziek! (voor mij dé manier om van mijn keuken een fijne plek te maken! Voor jou misschien ook?)

Stap 4 Om mee te nemen



Om onderweg verleidingen te weerstaan is het belangrijk dat je je gezonde voeding overal mee naartoe kunt nemen. **Zorg daarom voor voldoende (thermos)flessen en grote (waterdichte) lunchtrommels.** Als je boterhammen gaat vervangen door veel salades heb je grote trommels nodig. Uiteraard allemaal vrij van chemische stoffen zoals BPA's. Kleine glazen flesjes om apart dressing mee te nemen en kleine bakjes voor wat ongebrande nootjes of stukjes chocola zijn ook altijd handig.

Doet het stapje voor stapje

De snelste manier om blijvend je voedingspatroon te veranderen is stapje voor stapje. Dat klinkt tegenstrijdig maar zie het als een buitenlandse taal leren; dat lukt je ook niet van zondag op maandag. Dat is een kwestie van trainen en blijven oefenen. Als je haast hebt of moe bent val je snel terug op oude patronen. Ook je smaakpapillen hebben tijd nodig om te wennen aan de smaak van echte voeding en om dit te gaan waarderen.

De snelste manier om blijvend je voedingspatroon te veranderen is stapje voor stapje.

Zorg daarom dat je op korte termijn enkele gezonde en makkelijke ontbijt-, lunch-, snack- en dinerrecepten onder de knie krijgt, zodat je snel iets gezonds op tafel hebt staan. Oefen een paar keer totdat je het recept goed in je vingers hebt en probeer dan een nieuw recept. Maak een mooie map waar je je favoriete recepten in kan bewaren zodat je hier snel op terug kunt grijpen. Koken met je keuken wordt dan net zo snel als koken met de schaar maar dan wel veel lekkerder!

Speciaal lezers aanbod

Ben je op zoek naar heerlijke suiker-, zuivel- en gluten-vrije recepten dan heb ik een uniek aanbod voor je.

Als lezeres van dit blad kan je, [via deze speciale link](#), al mijn vier e-books bestellen voor slechts bijna helft van de prijs; in plaats van 46 euro betaal je nu 27 euro.

Deze aanbieding vind je nergens in mijn shop terug. Het zijn e-books met een grote variatie aan heerlijke en makkelijke recepten

voor gezonde ontbijten, lunchen, diners en tussendoortjes. Om je alvast op weg te helpen.

[Wil je meer informatie klik dan hier >>](#)



VERNIEUW UW KEUKEN IN 4 SIMPELE STAPPEN

U heeft plannen voor uw keuken? Intereno keukenrenovatie maakt uw keuken in 1 dag als nieuw. Vrijwel overal in Nederland. Hoe doen we dat?

intereno

Een nieuwe kijk op je oude keuken

In 1 dag een nieuwe keuken



Meer info of direct een afspraak?

KLIK HIER



STAP 1.

U krijgt thuis advies

Onze regionale keukenadviseur komt bij u thuis. Die luistert naar uw wensen en kijkt of renoveren mogelijk is. Zijn de kasten nog bruikbaar? Wilt u enkel nieuwe fronten of ook een werkblad? Behoudt u de apparatuur? En welke sfeer wilt u voor uw nieuwe keuken?



STAP 2.

We maken een keukenplan

Onze adviseur neemt veel voorbeelden mee, zoals fronten en werkbladen. Een showroom bij u thuis! Is renovatie mogelijk? Dan maken we op basis van uw wensen direct een calculatie met een totaalvoorstel. Zo weet u waar u aan toe bent.



STAP 3.

Uw keuken wordt ingemeten

Voor een nieuwe keuken in 1 dag moet alles tot op de millimeter kloppen. Een technicus meet uw keuken precies op. In onze werkplaats maken we uw kastfronten en andere materialen op maat.



STAP 4.

Uw nieuwe keuken in 1 dag

's Ochtends ontbijt u in uw oude keuken, 's avonds dineert u in uw nieuwe keuken. Zonder gedoe. Vraag snel informatie aan. Wie weet kookt u binnenkort in uw nieuwe keuken!

ELKE DAG EEN KNAPPERIGE KORST? EASY.

Professionele bakkers voegen een vleugje stoom toe om het beste bakresultaat - die smaakvolle binnenkant en die mooiegekleurde, perfect knapperige korst - te behalen. Dit kan thuis nu ook, met de PlusSteam-ovens van Zanussi. Stoom is tenslotte niet alleen goed voor groenten.

ZO WERKT HET



STAP 01

Giet 100 ml liter in de uitholling in de bodem van de oven.



STAP 02

Selecteer het PlusSteam programma en druk vervolgens op de PlusSteam knop. Laat de oven 5 minuten voorverwarmen.



STAP 03

Het indicatielampje boven de PlusSteam knop brandt gedurende het stomen.

ALLES WAT EEN GROTE OVEN OOK KAN EASY!

Het huishouden doen? Een fluitje van een cent. Meer tijd om van het leven te genieten? Geen probleem. Zanussi-apparaten zijn als een extra paar handen in huis zodat jij de dingen kunt doen die je echt leuk vindt. Kijk maar naar onze compacte magnetron- en multifunctionele heteluchtovens die alles kunnen wat een grote oven ook kan. Dankzij het op elkaar afgestemde design kunnen de 45 cm ovenmodellen afzonderlijk of juist gecombineerd in een horizontale of verticale lijn worden ingebouwd. Ook boven een 60 cm oven, koeler of vrieskast zijn ze op hun plaats.



ZANUSSI

Meer informatie? Easy.Alles wat je wilt weten vind je gewoon op onze website: www.zanussi.nl

MEER VOLUME, MEER VOCHT DEEG

STOOM ZORGT VOOR EEN VOCHTIGE
ATMOSFEER GEDURENDE DE
EERSTE 10-15 MINUTEN.

Dit helpt het deeg beter rijzen
en zorgt voor een luchtige,
smeuige binnenkant.

KNAPPERIGE KORST BROOD

HET BAKPROCES WORDT
VERVOLGD MET HETELUCHT.

Hetelucht zorgt voor
de juiste kleur en die
perfect, knapperige
korst.



De Magie van een Gezond Leven



Charlotte Willems,
auteur van bestseller:
BodieBoost



Charlotte Willems is de bedenker van de BodieBoost afslankmethode en schrijfster van het bestseller boek BodieBoost - slank en fit in het echte leven waarbij snoepen moet en afvallen leuk wordt.

Na veel verschillende diëten, een totale obsessie met haar gewicht, en de woorden calorieën, gewicht, diët, vet en light die haar leven beheersten heeft Charlotte een enorme struggle met zichzelf overwonnen.

In dit magazine geeft zij jou de 4 magie tips voor een gezond leven.

Steeds meer mensen houden zich bezig met gezonde voeding. Niet gek natuurlijk, want van gezond eten wordt je een stuk energiever, slanker en gezonder. Je zult niet alleen een slanker en strakker lichaam krijgen, maar gezonde voeding heeft nog meer positieve invloeden. Zo krijg je meer energie, krijg je sterker haar en gaat je huid stralen! Genoeg redenen om écht gezond en lekker te gaan eten!

Maar gezond eten, dat is toch helemaal niet gezellig? Dan moet ik toch op een blaadje sla knabbelen en 'nee' zeggen tegen een stukje gebak?

Door de overload aan informatie raken we af en toe de weg helemaal kwijt tussen wat wél of niet gezond voor ons lichaam is.

Wel of geen koolhydraten? Wonderpilletje hier, afslankshake daar. Wie zoekt naar een fijne methode om gezond te leren eten of om af te slanken ziet vaak door de bomen het bos niet meer. Toch hoeft dit helemaal niet zo ingewikkeld te zijn. Je hoeft jezelf niet alles te ontfeggen. Dat lekkere wijntje met een borrelhapje op vrijdagavond? Moet gewoon kunnen!

Dit zijn de 4 basics van gezellig én gezond eten:

Balans

Eet veel pure en onbewerkte producten die dicht bij de natuur staan, zoals verse

groenten en fruit, noten, zaden, vlees en vis. Beloon jezelf 2 keer in de week met een van je guilty pleasures zoals een reepje chocolade of een slagroompunt. Denk dan niet: 'ik heb gefaald, deze dag is toch al verpest, dus ik kan best nóg wat slechts nemen'. Denk wel: 'ik ga genieten van mijn guilty pleasure, want ik heb dit verdiend en het maakt de kans op eetbuien nihil'. Het doel van een gezonde levensstijl is een eetpatroon te ontwikkelen die je je hele leven vol kan houden.

Genieten

Geniet van de bereiding van je maaltijd. Vooral nu in de winter is het extra belangrijk dat je lichaam de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, omdat je lichaam meer energie nodig heeft. Neem daarom de tijd voor je eten en geniet er van. Probeer nieuwe recepten samen met je vrienden. Sta gezellig samen in de keuken en probeer nieuwe smaakcombinaties uit. Nodig mensen uit om gezellig te eten en maak een mooie wintertafel.

Ontdekken

Gebruik een van je favoriete recepten. Voeg hier nieuwe, verse, ingrediënten aan toe die je nog niet eerder in het recept hebt gebruikt. Hier door leer je nieuwe smaaksensaties kennen en maak je jouw favoriete recept nog gezonder!

Feest

Gooi meer 'feest' in je eten. In plaats van normaal water, maak detox water: voeg stukjes sinaasappel, munt of komkommer toe. Koop verschillende soorten verse kruiden thee en voeg in je thee stukjes gember en citroen toe, dit reinigt je lijf van binnen. Maak een feest van elke maaltijd, voeg bij je ontbijt wat verschillende powers zoals pompoenpitten of chiazaden toe. Rasp wat raw cacao chocolade over je ontbijtje. Maak een lekkere gezonde snack, zodat je altijd een gezond tussendoortje bij de hand hebt en niet gaat grijpen naar zoetigheid!

Hoewel dit de basics zijn voor gezellig én gezond eten, hebben we er natuurlijk wel meer over te vertellen. Bestseller auteur Charlotte Willems en Voedingsdeskundige Carlijn Ottens hebben de ultieme feel good cursus samengesteld; om stap voor stap te leren wat gezond eten is en om een slank en fit lichaam te creëren. De meiden nemen jou 10 weken lang mee op avontuur met heerlijke en simpele weekmenu's. Hier krijg jij spontaan zin van om de keuken in te duiken! Wil jij leren hoe eenvoudig gezond eten toe te passen is in jouw leven?

[Kijk op bodieboost.nl voor meer informatie klik hier >>](http://bodieboost.nl)

[Meer weten over mijn online programma? Klik dan hier >>](http://bodieboost.nl)



Leverancier aan het woord

Arte Keukenbladen

Topkwaliteit en duurzame keukenbladen

Leven is beleven. Geniet van Arte.

Arte is van binnenuit bevestigd en geïnspireerd om de beste te zijn op het gebied van werkbladen. Alle materialen worden in de eigen maatwerkfabriek verwerkt. Van graniet, composiet, glas, keramiek tot Dekton. Altijd van de beste kwaliteit én met oog voor het milieu, mens en maatschappij. Arte, uw maatwerkleverancier van steen en afgeleiden daarvan.

Wist u dat een keukenblad het meest gebruikte onderdeel van de keuken is? Een hoge kwaliteit, ultiem gebruiksgemak én mooie uitstraling is dan geen overbodige luxe.

Met materialen als graniet, composiet, keramiek, Dekton en glas heeft u een ruime

keus aan keukenbladen van het beste niveau.

Daarom is het best lastig een juiste keuze te maken. Arte keukenbladen heeft voor u 4 tips op een rijtje gezet om deze keuze iets gemakkelijker te maken.



4 tips waar u op moet letten bij het uitzoeken van een keukenblad

Een goede voorbereiding is het halve werk. Zeker als het gaat om het uitzoeken van keukenbladen. Want wist u dat een keukenblad het meest gebruikte onderdeel van de keuken is? En dat het keukenblad bepalend is voor de uitstraling van de gehele keuken? De moeite waard dus om u te verdiepen in de wereld van keukenbladen, want de keus is enorm. Arte zet een aantal tips voor u op een rij.

wenselijk. Een Silestone by Arte-keukenblad met antibacteriostatische werking is dan een uitstekende keus. Of bent u een hobbykok die flink met pannen in de weer is? Een keukenblad met een hoge hittebestendigheid, zoals Dekton of Keramiek is dan een prima optie.

Welke stijl past bij u?

Het keukenblad is inmiddels net zo aan mode onderhevig dan de rest van de keuken. Sommigen mensen houden van een landelijke, nostalgische keuken, anderen juist van een moderne, strakke keuken. Bepaal van tevoren welke stijl bij u en uw interieur past, dat maakt de keuze al een stuk eenvoudiger. Neem graniet, perfect

Functie van het keukenblad

Stel u zelf de vraag hoe u het keukenblad gaat gebruiken. Heeft u bijvoorbeeld kinderen? Dan is extra hygiëne in de keuken

Passie voor materiaal. Gedreven door ambacht.

Begonnen in 1995 als Arte di Granito.

voor in de landelijke keuken. Met graniet haalt u letterlijk de natuur in huis. Elk granieten keukenblad heeft zijn eigen uiterlijk en is geen enkel blad qua structuur en kleur hetzelfde. Door de verschillen per blad raadt Arte particulieren aan om bij ons in de showroom te kijken, zodat ze weten wat voor blad ze gaan krijgen. Dit doen we in overleg met de keukenspecialist. Bent u helemaal weg van de stoere beton- of marmerlook? Deze kleuren zijn zowel in composiet, keramiek als in Dekton verkrijgbaar.

Schoonmaakgemak

Over het algemeen zijn de meeste keukenbladen eenvoudig te onderhouden. Het onderhoud wordt vaak bepaald door de 'geslotenheid' van het oppervlak. Hoe meer gesloten het materiaal, hoe minder de kans dat vlekken in het materiaal trekken. Kenmerkend voor materialen als composiet, keramiek, Dekton en graniet gepolijst is dat ze een gesloten oppervlak hebben. De matte variant van graniet

daarentegen (gezoet of leather) heeft een meer open structuur. Door het blad met een speciaal impregneermiddel te behandelen is te voorkomen dat vlekken in het blad trekken en blijft het blad zijn mooie glans behouden. Verdiep u daarom van tevoren in het materiaal en de onderhoudstips.

Kwaliteit en duurzaamheid

Voordat u een keuze maakt voor een keukenblad, wilt u er zeker van zijn dat het blad van hoge kwaliteit is en lang mee gaat. In de showroom is dit vaak niet te zien. Alle bladen zien er mooi en sterk uit, maar op de langere termijn zit er wel degelijk verschil in. Dit kunt u achterhalen door uw keukenadviseur te vragen of te informeren bij de bladenleverancier zelf. Vraag naar de oorsprong van het blad en de arbeidsomstandigheden in de groeven en fabrieken waar het blad gemaakt wordt. Worden de arbeidsomstandigheden ge-

controleerd door mensenrechtenorganisatie TFT bijvoorbeeld? Voor een eerlijk, duurzaam en kwalitatief blad vraagt u naar de oorsprong en de leverancier.

Conclusie

Er zijn dus vele aspecten waarop u kunt letten bij het uitzoeken van een keukenblad. Belangrijk is dat u van tevoren goed nadenkt over de manier waarop u het blad gaat gebruiken, de uitstraling, de stijl, het onderhoud en de kwaliteit. Een goede voorbereiding is immers het halve werk.

Tip: om een geschikt keukenblad te kiezen is er een eenvoudig online hulpmiddel, namelijk de keukenbladenselector van Arte die u helpt om op basis van uw wensen een geschikt keukenblad te kiezen.

Wij wensen u veel succes met de keuze!

[Bekijk hier de website van arte](#) of maak [een afspraak met 1 van de experts van intereno](#). Zij kunnen u helpen bij de juiste keuze.

Passie voor materiaal. Gedreven door ambacht.

Het ondernemerschap is Hugo van Osch met de paplepel ingegoten.

Zijn hele familie bestaat uit ondernemers. Toen hij zelf een nieuwe keuken kocht met keukenblad wist hij het: dit moest anders en beter. In 1995 startte hij samen met vier anderen, in een kleine fabriekshal in Deurne, het bedrijf Arte di Granito. Een bedrijf dat hoge kwaliteit natuurstenen keukenbladen leverde.



Hugo van Osch | Arte di Granito

Carlos Lens

Fitnesspersonality



Als fitness expert was Carlos te zien in diverse TV programma's zoals Big Diet & de Goudenkooi. Daarnaast had hij zijn eigen ochtendprogramma, Move that body, op Net5. Hierdoor kon heel Nederland 's ochtends trainen met Carlos vanuit hun eigen omgeving. Deze afleveringen zijn gebundeld en uitgebracht op DVD. Nog steeds wordt het programma herhaald op Net5. Tevens heeft hij zijn eigen [online fitness programma](#)

Wat is nou een gezonde lifestyle?

We lezen het zo vaak en horen het steeds meer, lifestyle dit lifestyle zus lifestyle zo, maar wat is nu eigenlijk een gezonde lifestyle?

Dit is voor iedereen anders, zoals ik het omschrijf is het een gebied waarin je lekker leeft en je fit en gezond voelt, dit noem ik de ZONE.. >>

Carlos Lens

Fitnesspersonality

>> Als ik mezelf als voorbeeld neem en over de ZONE praat dan betekent dat ik in mijn top van mijn zone afgetraind ben, droog, gespierd, een laag vetpercentage, een hoge weerstand heb en een topconditie... zie het maar als "Men's Health cover" fit.

Het dal van mijn ZONE is het punt dat net mijn t shirts niet lekker zitten, net teveel vet op mijn buik, kortom het omslagpunt waar ik uit moet kijken dat ik niet teveel "out of shape" raak.

Mijn gezonde lifestyle zit dus tussen het dal en top van deze zone. Deze zone zorgt ervoor dat je in balans blijft, ga je iets teveel richting je dal dan moet je meer gas geven om weer richting de top te gaan.

Rust, training en voeding

Rust, training en voeding horen in balans te zijn. Als dit het geval is, dan heb je een lekker fit en gezond bestaan (mits er een chronische aandoening of ziekte heerst).

Ga niet van de een op de andere dag op een dieet, probeer geleidelijk een verandering toe te passen stap voor stap.

Sportscholen zijn er genoeg tegenwoordig en zijn van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat open. Probeer minimaal 3 x per week een uur te trainen.

Kies ook soms voor een groepsles, vaak train je dan harder omdat je door een ander aangestuurd wordt. Als je genoeg zelfdiscipline hebt dan kan je zelf in de fitness-



ruimte aan de bak. Een combinatie van groepslessen en training op fitnessapparatuur is ook een optie.

De kracht van de herhaling is voor een gezonde lifestyle van toepas-

sing, herhaal een gezond eetpatroon niet 1 week maar hou het maar minimaal 8 weken vol.

In 8 weken kan je echt al veranderen in een atleet, maar dan mag je geen steken laten vallen. >>

Carlos Lens

Fitnesspersonality

>> Soms zijn mensen al super trots en denken dat ze het goed doen omdat ze 1 week netjes hebben gegeten en zich daarna gaan belonen met snoep en minder trainen. Als je 8 weken voorbij bent en met regelmaat traint zal je je beter voelen en als beloning ga je er beter uitzien.

Deze gezonde lifestyle heeft een positief effect op je energie, je zal niet meer zo snel uitgeput zijn, je hebt een beter concentratie vermogen, het ziekteverzuim gaat omlaag en dus is je baas tevreden ,je zal beter slapen en als toetje zie je er FIT uit.

By Carlos

Aangezien alles tegenwoordig online gebeurt, plus dat veel mensen weinig tijd hebben of reizen, hebben we bycarlos.nl opgestart.



Dit is een platform waar je **in 20 min een high intensity training** kunt doen, en het is voor alle nivo's.

Ook mijn vaste klanten, ja ook de bn'ers, volgen dit programma. Je kunt het overal doen waar je een

internet verbinding hebt en je hebt geen apparatuur nodig...alleen je eigen lichaam! Je kunt dus zelf kiezen waar en wanneer je de korte maar effectieve workout gaat doen. Daarnaast kun je ook

gebruik maken van voedingsadvies zodat je weet wanneer en wat je moet eten om jouw gewenste resultaat te behalen. >>



Carlos Lens

Fitnesspersonality

>> Tips van Carlos voor een gezonde lifestyle

Ga naar www.bycarlos.nl voor het complete programma

- motivatie komt vanuit jezelf
- slaap 6-8 uur per nacht
- sport minimaal 3 x per week
- kies voor krachttraining, cardio is extra mits je doelstelling daar ligt
- train grote spiergroepen (borst, benen, rug) voor een hogere verbranding
- begin niet maandag maar nu!!!!
- kies een redelijke doelstelling
- wees eerlijk tegen jezelf
- bouw het trainen op en ga niet te hard van stapel
- meet jezelf via de spiegel en kleding, de weegschaal mag weg
- train samen, vreemde ogen dwingen
- kies een workout die bij je doelstelling past
- plan je eten een dag van tevoren
- sla nooit het ontbijt over!
- eet elke 3 uur iets kleins (gezond)
- ontbijt, lunch, diner... plus 3 tussendoortjes
- max 2 koolhydraat maaltijden per dag
- te veel fruit is niet goed
- je laatste maaltijd mag geen koolhydraatmaaltijd zijn
- alcohol valt bijna niet tegenaan te trainen, beperk dit dus.
- 1 grote franse friet zijn ongeveer 477 burpees
- voeding is 80% van het geheel
- kom in je zone
- geen haast, 2kg per maand afvallen is vet, de rest spier
- je core (onderrug/buik) is je basis
- vermijd stress >>

Carlos Lens

Fitness expert bekend van o.a. Big Diet

Biografie Carlos Lens Fitnesspersonality:

Carlos Lens rondt in 1996 zijn Cios opleiding, met als specialisatie fitness, aerobics & sportmanagement.

Hierna vertrok hij naar Florida waar hij bij verschillende sportcentra aerobics lessen gaf. Toen Carlos terugkeerde naar Nederland, bracht hij Thai Bo, destijds de nieuwste fitnessrage, met zich mee. Hij gaf workshops aan honderden instructeurs, gaf groepslessen en bracht een video uit. Deze is tot nu toe de best verkochte Nederlandse fitnessvideo aller tijden.

Als fitness expert was Carlos te zien in tv programma's als Big Diet (2001) in de Goudenkooi (2006). Daarnaast was hij een aantal jaren geleden iedere ochtend op Net5 te zien, in zijn programma Move That Body waardoor heel Nederland met Carlos mee kon trainen. Deze afleveringen zijn gebundeld in een dvdbox. Hij sierde de verpakkingen van Liga Fruitkick en was het gezicht van de Sanex Vitality Line. In de zomer van 2006 tourde hij met Aquana sportwater door Nederland om bij verschillende sportscholen introductielessen te verzorgen.

Met zijn succesvolle trainingssysteem CCCP (Carlos Personal Perfection Program) traint hij al jaren bekende Nederlanders zoals Linda de Mol, Liza Sips en Bridget Maasland.

Hiernaast heeft Carlos bij diverse sportcentra les gegeven in verschillende workoutstijlen, waaronder bagtraining, Circuit , intensity , tabata & Thai Bo.

Carlos wordt gesponsord door 1 van Amerikaans grootse sportsbrand Under Armour. ■



BENT U TEVREDEN OVER UW KEUKENRENOVATIE EN WILT U ONS AANBEVELEN AAN ANDEREN? VERDIEN DAN 100,- PER AANGEBRACHTE KLANT.

Misschien heeft u al een Keukenrenovatie door ons laten uitvoeren. In dat geval hopen wij dat u helemaal blij bent met uw nieuwe keuken.

U laat vast vol trots, uw mooie keuken zien aan familie, vrienden en kennissen. En wellicht zijn zij ook geïnteresseerd?

Een nieuwe keuken of keukenrenovatie doet u niet zomaar. Een goede ervaring

van iemand die dicht bij u staat is daarom erg waardevol!

Wij waarderen het daarom erg als u ons aanbeveelt bij uw bekenden. **En nu kunt u hier zelfs een bedrag van maar liefs 100,- euro mee verdienen.**

Een cadeautje van Intereno voor u!

Marketing kost veel geld. Wij besteden lie-

ver onze centjes aan de Klant als aan de Krant!

Op deze pagina vindt u alle informatie over dit programma van Intereno en hoe u 100,- euro kunt verdienen. Het enige wat u hoeft te doen is uw mooie gerenoveerde keuken te laten zien en het onderstaande formulier in te vullen.

Intereno, de landelijke specialist in keukenrenovatie, heeft voor u namelijk een interessant verdienmodel als de nieuwe eigenaar Intereno inschakelt voor de keukenrenovatie.

VERDIEN NU 100 euro!

Als u ons aanbeveelt via het aanmeldformulier en wij kunnen tot zaken komen bij de door u opgegeven 'geïnteresseerde klant', dan willen we u graag voor uw inzet belonen met 100 euro !



WERKWIJZE:

Die is heel simpel. [Vul op deze pagina het aanmeldformulier in](#) met uw eigen gegevens in en de gegevens van de 'geïnteresseerde klant'.

Wij zullen deze potentiële klant dan benaderen en een adviesafpraak inplannen.

Als de nieuwe klant besluit om een keukenrenovatie uit te laten voeren krijgt u automatisch de 100 euro op uw rekening gestort.

[DOWNLOAD HIER VOOR ONZE ACTIE VOORWAARDEN >>](#)



Smulboks is een 'open keuken'.

Mijn naam is Miranda Boks.

Als account-
manager reed ik jaren-
lang heel Nederland door.

En steeds vaker gin-
gen mijn gedachten uit
naar mijn passie.

Een jaar geleden vond ik dat
het maar eens tijd werd om
te stoppen met dromen en
er gewoon voor te gaan.



Miranda Boks | Smulboks.nl

Toen eenmaal de kogel door de kerk
was, was ik ook niet meer te stoppen.
Ik kook op locaties, ik geef demonstra-
ties, schrijf over eten, ik cater en daar-
naast geef dagelijks ik op mijn blog een
kijkje in mijn 'open keuken'.

Ik breng behoorlijk wat tijd door in mijn
keuken, dus vind ik een ideale inrichting
erg belangrijk. Ik wil met koken bezig zijn
en niet te veel handelingen uitvoeren
die me afleiden.

Misschien wel net zo belangrijk vond ik
de stijl. Mijn keuken is een open keuken
en een middelpunt in ons huis.

**“Mijn keuken is
een open keuken
en een middel-
punt in ons huis”**

Toen ik een jaar geleden een keuken-
centrum binnen stapte had ik een hele
waslijst met wat ik wel, maar misschien
nog wel belangrijker, wat ik niet wilde.
Het is een heerlijke werkplek geworden
en een genot om te zien.

Neem gerust een kijkje op mijn site:
www.smulboks.nl voor een rondleiding
in mijn 'open keuken'.

Gezond leven begint bij weggooien!

Herkent u dat: de buurvrouw die 10 kilo is
afgevallen of een vriend die de
marathon gaat lopen? Of nog erger betrap
worden in de Mac Donalds!

Ja, gezond leven, waarom kan een ander het wel en ik niet?

Om gezonder te eten hoef je echt niet de
hele dag tomaten naar binnen te werken.
Begin eens met kritischer te kijken wat er in
de supermarkten word aangeboden.

Een Hollands pannetje met verse groente
en kip.

Ja ja, de kip is er waarschijnlijk overheen ge-
vlogen. En kom op, nog 2 maanden houd-
baar?

En dan heb ik het al helemaal niet over de
peperdure mixen waarbij je de meeste in-
grediënten zelf nog moet aanschaffen.

**Gooi die jojo-dieet-boeken, zakjes, pak-
jes en die gehypte superfoods toch weg.**

Ga lekker aan de slag met verse producten.
Het is niet moeilijk om zonder pakjes te koken.

In de meeste gevallen is het ook nog niet
eens sneller. Het is in ieder geval gezonder
en zoveel lekkerder. >>



**Inspiratie nodig?
Kijk voor heerlijke recepten
op www.smulboks.nl**

Nederland is aan het stampen!

Aardappels, kruiden en verse groenten stamp alles maar door elkaar heen. Daar houden wij Nederlanders van. Het liefst met een kuiltje jus en een sappig stukje vlees. Maar voor welke stampot gaan we vandaag?

Met deze stampot maken we iedereen blij.

STAMPPOT ELK WAT WILS



Bekijk het hele recept op
[http://smulboks.nl/
stamppot-elk-wat-wils/](http://smulboks.nl/stamppot-elk-wat-wils/)



Recept voor 4 personen:

Zet 3 grote pannen op het vuur.
Voeg in elke pan de aangegeven ingrediënten en breng aan de kook.



Zodra je in de aardappels kan prikken, giet je de stampotten af.

Schep bij elke pan 30 ml crème fraîche en begin te stampen. Breng op smaak met peper en zout.

Gril of bak 10 plakjes katenspek krokant.
Leg katenspek in een bakblik.
Laat iets minder dan de helft over het bakblik hangen.



Vul het bakblik: Stampot / krokante spek / kaas / stampot / krokante spek / kaas / stampot / kaas.
stampot dichtklappen



Smeer het overhangende spek in met ei en vouw het geheel dicht.

Smeer de bovenkant in met ei en strooi hier ruim paneermeel op.
Zet het blik 25 minuten in een voorverwarnde oven op 180 °C.

Haal de stampot voorzichtig uit het blik.
Eet smakelijk!



KEUKENACCESSOIRES

Doeco Royal kranen,
modern vormgegeven
met 5 jaar all-in garantie.
Bekijk de complete serie én al
onze accessoires op:



Doeco Royal Move



3500 ACCESSOIRES OM UW KEUKEN COMPLEET TE MAKEN www.doeco.nl

KEUKEN QUOTES

In onze keuken
koken en kletsen we
DRINKEN WE *Koffie*
zitten we aan **TAFEL**
Eten we lekker
GENIETEN WE
VAN EEN *Wijfje*
Lachen we
IS HET GEZELLIG!

BRON: PINTEREST

Goedemorgen

Wij van Intereno komen voor uw keukenrenovatie!



's morgens beginnen en einde van de dag
een geheel vernieuwde keuken afleveren!

Onze werkwijze is dat er een adviseur persoonlijk bij u thuis komt, hij neemt voorbeelden mee en kijkt dan met een vakkundig oog naar uw bestaande keuken of deze het renoveren waard is. Daarna adviseert hij u. Uiteindelijk maakt u de juiste keus voor de keuken die bij u past. Eén van de grote voordelen van een keukenrenovatie is dat u normaal gesproken binnen één dag een vernieuwde keuken hebt. En dat zonder hak- en breekwerk.

ONZE MONTEURS ZIJN VAKMENSEN

Welke monteur er ook bij u thuis komt werken, hij heeft er plezier in om u te helpen aan een prachtig vernieuwde keuken. Ze werken netjes en zorgen voor een perfecte afwerking. Onze monteur zorgt met de door u uitgezochte nieuwe kastje, werkblad of keukenfrontjes meestal in één dag voor een vernieuwde keuken. Bovendien krijgt u maar liefst 5 jaar garantie op onze montage, keukenfrontjes en werkbladen.

Veel gestelde vragen



Meer weten over uw
keukenrenovatie?
Vraag gratis informatie aan.

Als u geïnteresseerd bent in een keukenrenovatie wilt u natuurlijk alles weten over de mogelijkheden, toepassingen en de werkwijze van Intereno Keukenrenovatie. Daarom hebben wij de meest gestelde vragen voor u geïnventariseerd en beantwoord. Staat uw vraag hier niet bij? Neem dan contact met ons op, wij helpen u graag verder.

Wat kost een keukenrenovatie?

Om een prijs te bepalen zijn wij afhankelijk van de aard en de staat van uw keuken. Onder andere uw type keuken, de kwaliteit van de kasten en de afmetingen zijn van groot belang om een prijs te berekenen. Voorafgaand aan elke keukenrenovatie komt daarom een adviseur van Intereno aan huis om uw keuken te bekijken. Onze adviseur neemt voorbeeldfronten en kleurstalen mee. Zo kan hij samen met u en uw mogelijke partner bekijken wat de wensen en mogelijkheden zijn en welke kleuren en modellen het beste bij uw keuken en interieur passen.

Dit is belangrijk, want naast de staat van de keuken zijn ook de kleur en het model prijsbepalend. Zodra onze adviseur uw keuken heeft opgemeten rekent hij tot op de cent nauwkeurig voor u uit wat uw droomkeuken gaat kosten en dan bepaalt u hoe het verder gaat!

Wat is het werkgebied van Intereno keukenrenovatie?

Intereno Keukenrenovatie werkt in heel Nederland.

Wordt er ter plaatse geadviseerd?

Intereno Keukenrenovatie komt bij u aan huis om de mogelijkheden te bespreken en u te voorzien van advies op maat.

Drie belangrijke reden waarom uw partner aanwezig moet zijn bij het adviesgesprek?

1e reden

Om een prijs te bepalen zijn wij afhankelijk van de aard en de staat van onderhoud van uw keuken. Onder andere uw type keuken, de kwaliteit van de kasten en de afmetingen zijn van groot belang om een prijs te berekenen. Voorafgaand aan elke keukenrenovatie komt daarom een adviseur van Intereno aan huis om uw keuken te inspecteren en te beoordelen.

Onze adviseur neemt ook voorbeeldfronten/ werkbladen en kleurstalen mee. Zo kan hij samen

met u en uw eventuele partner bekijken wat de wensen en mogelijkheden zijn en welke kleuren en modellen het beste bij uw keuken en interieur passen. Dit is belangrijk, want naast de staat van de keuken zijn ook de kleur en het model prijsbepalend. Zodra onze adviseur uw keuken heeft opgemeten rekent hij tot op de cent nauwkeurig voor u uit wat uw keukenrenovatie gaat kosten en dan bepaalt u hoe het verder gaat!

2e reden

De ervaring leert ook dat de ene partner meer vragen heeft over de kleur en het design en de andere meer over de technische kant van de keukenrenovatie. Een keukenrenovatie zorgt ook voor een hele verandering in de uitstraling van uw interieur. Naar aanleiding van het adviesgesprek komen onze klanten vaak tot nieuwe inzichten betreffende het design en de uitvoering van de keukenrenovatie.

3e reden

Tot slot willen wij een zo voordelig mogelijke prijs berekenen voor uw keukenrenovatie! In het verleden deden zich teveel situaties voor dat één van beide partners niet aanwezig was bij het adviesgesprek. Nadat de beide partners overlegd hadden over de keukenrenovatie bleek er vaak toch weer behoefte aan een 2e of 3e adviesgesprek. Daardoor liepen de kosten van het adviesgesprek behoorlijk op en moesten wij dat uiteindelijk ook doorberekenen naar onze klanten. Vandaar dat

wij nu tijdens het maken van de afspraak vragen of uw partner ook aanwezig kan zijn. Hierdoor kunnen wij bedrijfseconomisch gunstiger werken en dat is prijstechnisch weer in uw voordeel! Tevens voorkomen wij eventuele onduidelijkheden of teleurstellingen.

Mijn keuken wordt gerenoveerd. Wat moet ik voorbereiden?

Het enige wat we u vragen om te doen is het leegruimen van de keuken. Dus de spullen uit de kasten en van het aanrecht. Zo weten we zeker dat onze monteurs overal goed bij kunnen en dat uw spullen niet beschadigen. Als de koelkast/vriezer niet vervangen wordt kunt u deze natuurlijk gewoon ingeruimd laten.

Hoe verloopt een montage dag?

In de meeste gevallen kunnen wij uw keuken in 1 dag renoveren. Dit houdt in dat onze monteur(s) 's morgens op tijd beginnen in uw keuken, waardoor u aan het einde van de dag de gerenoveerde keuken alweer kunt gebruiken. Wij staan voor kwalitatief goed werk. Soms is daarom een tweede montage dag noodzakelijk. We zorgen er dan natuurlijk voor dat water, elektra en/of gas gewoon gebruikt kunnen worden.

Waar zijn wij te vinden?



[Bezoek onze website >>](#)



[Bezoek onze facebookpagina >>](#)

[Bezoek ons Twitter pagina >>](#)

[Bekijk onze YouTube videos >>](#)

[Stuur ons een e-mail >>](#)

Bel 085-483 09 70 voor een afspraak of meer info

*Klik hier om onze
video te bekijken*

intereno

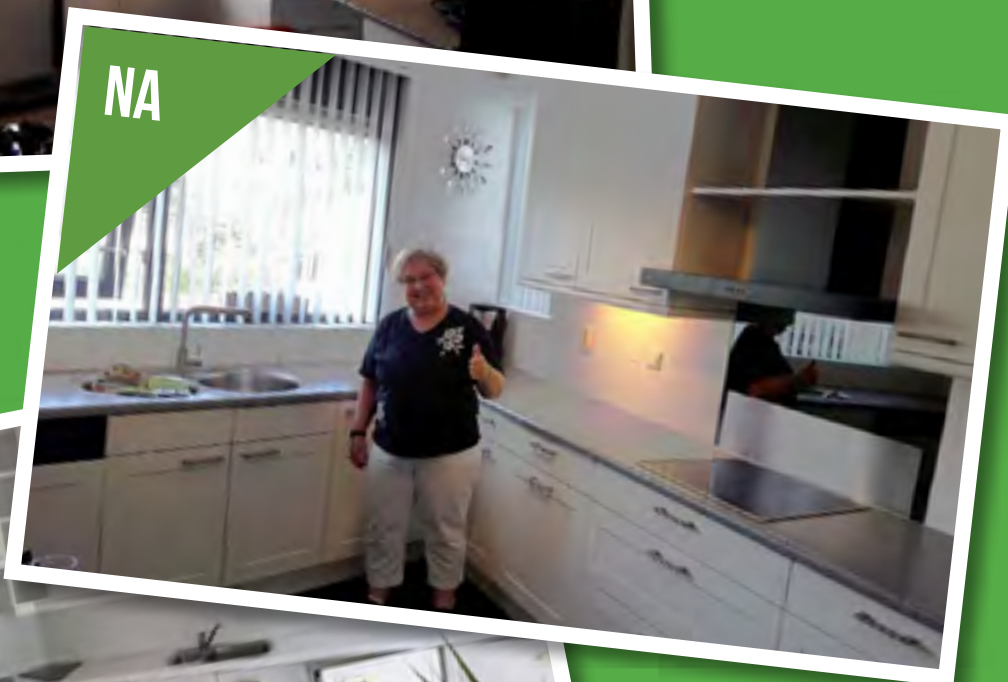
Een nieuwe kijk op je oude keuken

keuken & lifestyle
magazine

VOOR



NA



VOOR



NA



Bent u de volgende? Maak snel een afspraak

KLIK HIER

