



LEVEN



ONDER
REDACTIE
VAN CECILE
VAN DIJCK



Vitamine C-koninkjes

ALLEEN KIWIS BEVATTEN NÓG MEER VITAMINE C DAN AARDBEIEN, EN AARDBEIEN BEVATTEN OOK NOG EENS WEINIG CALORIEËN. EEN GEZONDE KEUZE DUS, ALS JE ZE TENMINSTE PUUR NATUUR EET.

Bloeddonoren, laat je horen!

Sanquin Bloedvoorziening roept in het kader van Wereld Bloeddonordag (14 juni) donoren op om van zich te laten horen. Bloeddonoren blijken enorm bescheiden, zelfs als ze al jaren doneren. Ook de duizenden ex-coronapatiënten die dit jaar plasma doneerden zijn stil. Vertel liever aan je vrienden dat je doneert of zet het op Facebook. Zo oogst je welverdiende schouderklopjes, maar belangrijker is dat je anderen zo motiveert om óók bloed te geven: een 'cadeau' van levensbelang.

Snapt de baas het?

60% van de vrouwen vindt de combinatie overgang en werk zwaar, blijkt uit onderzoek van vakbond CNV onder tweeduizend vrouwelijke leden. 69% zegt dat haar leidinggevende niets weet van haar klachten, maar van degenen die zich wél uitspreken, zegt 80% dat de werkgever begrip heeft. Eén op de vijf vrouwen vreest voor haar baan als ze menopauzale klachten op het werk bespreekt.

KILLER LEGS



MET BEENHEFFINGEN TRAIN JE JE BEEN-, BIL- EN BUIK-SPIEREN. GA OP JE ZIJ LIGGEN EN BRENG JE BEEN RICHTING HET PLAFOND. HOE VER KOM JE?

'Ik heb vorig jaar de Kilimanjaro beklommen voor War Child en was zó trots op mijn lichaam'

Actrice Eva van der Gucht ontkracht het vooroordeel 'overgewicht, dus lui, eet de hele dag patat' in *De Standaard*.



Zóóó moe

Balanscoach Wilma van Erven lijdt aan chronische vermoeidheid (ME/CVS). Ze schrijft over de impact van deze onbegrepen vermoeidheidsziekte. Hoe houd je de moed erin en hoe zorg je voor je gezin als je uitgeput bent? En welke therapie helpt? Het onderwerp is vanwege long covid – langdurige vermoeidheidsklachten na een besmetting – helaas actueler dan ooit.

Niet normaal zo moe door Wilma van Erven € 21,90 (Uitgeverij Lente).