

Je huid & darmen gaan niet op vakantie...



Zo ondersteun je je huid & darmen tijdens de zomervakantie

Lieve lezer,

De zomervakantie staat voor de deur. Tijd voor zon, ontspanning, buiten zijn en genieten. Maar... deze periode vraagt ook nét wat extra aandacht voor je huid, je darmen en je hydratatie. Warmte, zon, ander ritme, ander eten — je lichaam reageert daarop. Daarom deel ik graag een paar eenvoudige, effectieve tips om jouw gezondheid deze zomer te ondersteunen.

Ook lees je in deze nieuwsbrief hoe ik bereikbaar ben tijdens mijn zomervakantie.



Verzorg je huid van binnenuit met Astaxanthine

Astaxanthine is de stof die verantwoordelijk is voor de prachtige rode tot roze kleur van dieren zoals flamingo, zalm en kreeft.

Astaxanthine is een krachtige antioxidant die je huid beschermt tegen UV-schade, roodheid en vroegtijdige veroudering. Het werkt als een soort interne zonnebril:

- ondersteunt de huidbarrière
- vermindert ontstekingen en zonnebrand
- helpt je huid herstellen na zonblootstelling

Een prachtige aanvulling tijdens zonnige maanden.

Wil je tijdens jouw vakantie astaxanthine gebruiken?

<https://supplentia.com/be/nl/alle-producten?productSku=NCC008.003>

Gebruik kortingscode **JMAAHB10** voor **10% korting**.

Verzorg je huid van buitenaf met troepvrije zonnebrand

Veel reguliere zonnebrandcrèmes bevatten hormoonverstorende stoffen of irriterende ingrediënten. Ga deze zomer voor een *natuurlijke, minerale zonnebrandcrème* die:

- je huid beschermt zonder schadelijke chemicaliën
- de huid laat ademen
- veilig is voor je hormonen én het milieu

Je huid verdient het.

Wil jij tijdens jouw vakantie troepvrije zonnebrandcrème



gebruiken? Hier vind je inspiratie:
https://www.puurmieke.nl/search/zonnebrand/?ps_keyword=zonnebrand Gebruik kortingscode **VPZ5** voor **5% korting**.



Ondersteun je darmen met probiotica

Reizen, ander eten, ijsjes, alcohol, minder ritme — je darmen krijgen veel te verwerken. Probiotica helpen je darmflora in balans te houden en ondersteunen:

- je spijsvertering
- je weerstand
- je energieniveau

Een simpele dagelijkse gewoonte met groot effect.

Wil jij tijdens jouw vakantie je darmen ondersteunen?

<https://supplentia.com/be/nl/alle-producten?productSku=NCC60.100>

Gebruik kortingscode **JMAAHB10** voor **10% korting** op je bestelling.



Hydrateer slim

Warmte en zon zorgen ervoor dat je meer vocht én mineralen verliest. Water alleen is dan soms niet genoeg.

Elektrolyten of kokoswater helpen je lichaam om vocht beter vast te houden en ondersteunen:

- je energieniveau
- je concentratie
- je spierfunctie
- je huidhydratatie

Perfect voor warme dagen, stranddagen of actieve vakanties.

Hoe kun je je lichaam nu makkelijk hydrateren?

- drink dagelijks een glas Sôle (1/4 theelepel Keltisch zeezout opgelost in een groot glas water) of
- kokoswater of
- elektrolyten

Wil jij tijdens jouw vakantie extra letten op hydratatie?

Keltisch zeezout: [Keltisch zeezout 200g - Grof - Puur Mieke](#)

Kokoswater: https://www.puurmieke.nl/?ps_keyword=kokoswater

Elektrolyten: <https://supplentia.com/be/nl/alle-producten?productSku=ENATZZ9504>

Met de kortingscode **VPZ5** ontvang je **5% korting** op je bestelling bij **Puur Mieke**.

Met de kortingscode **JMAAHB10** ontvang je **10% korting** bij **Supplentia**.



Vakantie en bereikbaarheid

Van **7 augustus t/m 1 september** ben ik met zomervakantie. Tijdens deze periode ben ik **uitsluitend bereikbaar via telefoon of WhatsApp**.

E-mail wordt vanaf 2 september weer beantwoord.

Wil je voor na mijn vakantie een afspraak maken? Dat kan via:

<https://voedingspraktijkzeist.clientomgeving.nl/afspraak-maken>

Supplementen bestellen

Heb je nog supplementen nodig voor jouw vakantie? Bestel deze dan **uiterlijk 6 augustus** bij mij.

Na 7 augustus kun je eenvoudig bestellen via:

<https://www.supplentia.com/nl/nl>

Gebruik daarbij de kortingscode **JMAAHB10** voor **10% korting**.



Geef jezelf deze zomer wat extra liefde

Met een paar kleine aanpassingen kun je je huid, darmen en energie prachtig ondersteunen — zodat jij deze zomer straalt van binnenuit én buitenuit.

De zomer nodigt uit om te vertragen. Door een paar keer per dag bewust in te checken bij jezelf, kom je terug in je lichaam en in het moment.

Stel jezelf heel eenvoudig de vragen:

- Wat zie ik?
- Wat ruik ik?
- Wat hoor ik?
- Wat voel ik?

Deze korte check-in helpt je zenuwstelsel te kalmeren, je stress te verlagen en je aanwezigheid te vergroten. Een zachte manier om meer rust, verbinding en balans te ervaren — waar je ook bent deze zomer.

Ik wens je een ontspannen, lichte en gezonde zomervakantie. Geniet van de zon, van het buiten zijn en van momenten voor jezelf.

Gezonde groet,
Voedingspraktijk Zeist
Nicoline Schipper



Facebook



Website



Instagram



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@voedingspraktijkzeist.nl toe aan uw adresboek.



Laposta