

**SCHILDE** SCHOTEN  
'S-GRAVENWEZEL



MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.SCHILDESCHOTENBRUIST.BE](http://WWW.SCHILDESCHOTENBRUIST.BE)

# BRUIST

*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

'Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden'



# LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING !

Noorderlaan 121 - 2030 Antwerpen - 03 541 96 37

Unieke kast uit India  
in mooie Ibiza-look.

Een van onze toppers!  
Verkrijgbaar in vele kleuren,  
stoffen en opstellingen.

Unieke kilim poefs en tapijten uit  
Marrakech. Meer aanbod in onze winkel.

Stap binnen bij Liv'in Room 121 en het WOW-gevoel overvalt je! Gratis parkeren!



De jarenlange ervaring als styliste  
hielp mij bij het inrichten van  
Liv'in Room 121. Je vindt er unieke  
en authentieke producten met  
persoonlijkheid en karakter van over  
gans de wereld.

Kom zeker eens langs!  
Ann & team

BOHEMIAN CONCEPT STORE

**RUIM 4000 M<sup>2</sup>  
SAMENGEBRACHT  
IN EEN UNIEK PAND.**

OPEN: woensdag t/m zondag  
van 10h tot 17h.

 Liv'in Room 121

 liv\_in\_room\_121

**BOEDING**

**Comfort Deals**



**19-20-21  
MAART  
2021**

**GRATIS motor zonnententen + poorten  
€85 korting op screens + elektrische rolluiken**



**SENSUM**  
VASTGOED

Gratis waardebepaling



## ‘DE MAKELAAR DIE MET U MEEDENKT’

- > Jarenlange ervaring en passie voor vastgoed
- > Gratis en vrijblijvende schatting van uw eigendom
- > Professionele fotografie
- > 360° virtuele rondleiding
- > Persoonlijke begeleiding van A tot Z
- > Commissieloon op maat



8



22



37



23



12



28

# Inhoud

## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T +31 (0)76-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
f i belgiebruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist +31 (0)76-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

f Like ons op SchildeSchoten's-GravenwezelBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Rogier Jongerden, +31 647 885 009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Schilde Schoten's-Gravenwezel Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier  
**Manuela Kolkman**

**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
+31 647 885 009

**Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio?  
Neem eens een kijkje op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) en lees ze allemaal online.**

# Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

## Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN



# Klaar voor het voorjaar?



*gedreven door passie*

Bandenservice Maco | Heiken 3A te Brecht | 03/313.54.55

10

info@maco.be | www.maco.be

MACO, UW PARTNER IN:

BANDEN NIEUW & OCCASIE  
VELGEN  
UITLIJNEN  
BATTERIJEN  
SNEEUWKETTINGEN  
RUITENWISSERS  
THULE FIETSDRAGERS  
THULE DAKKOFFERS &  
DRAGERS  
H&R SPACERS &  
VERLAGINGSVEREN

# RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.

BEL VOOR EEN  
AFSPRAAK OF  
MEER INFO  
03 651 30 30



**TOPSTORAGE**

HEB JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | welkom@topstorage.be | www.topstorage.be

11



### WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

[www.lowa.be](http://www.lowa.be)



### OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #SODASTREAM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Laat de zon maar komen!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

[www.wijnwinkellenord.nl](http://www.wijnwinkellenord.nl)



### VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

[www.kissandplay.nl](http://www.kissandplay.nl)

*Kiss & Play*  
Voor nachten vol passie



### STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. [www.union.nl](http://www.union.nl)

# Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzeren producten zoals ramen en (binnen-) deuren geven je woning, kantoor en andere (bij)gebouwen een exclusieve look. Dit kan zowel in klassieke, landelijke of strakke moderne woningen geïntegreerd worden. Wij hebben enkele standaardmaten in huis doch worden 95% van onze bestellingen op maat gemaakt na professionele opmeting door één van onze specialisten ter zake.

**Kijk op onze website voor meer informatie of bezoek eens onze showroom!**

 **Ferenco**

Kapelsesteenweg 364, Brasschaat  
03 889 81 08  
info@ferenco.be | [www.ferenco.be](http://www.ferenco.be)

Ives Meulemans



Deze maand  
**gratis plaatsing**  
van uw deuren  
t.w.v. € 150,-  
per deur



# Wil je overtollige kilo's kwijt?

Wij helpen je verder!

Cryolipolyse is een medisch apparaat dat wordt gebruikt om vet te vernietigen. Het principe is gebaseerd op gecontroleerde koeling van bepaalde lichaamsdelen, voor niet-invasieve plaatselijke vermindering van vetophopingen, ter verbetering van de lichaamscontouren.

De blootstelling aan koeling zou celvernietiging veroorzaken van onderhuids vetweefsel, zonder schade aan te brengen aan ander omliggend weefsel. De methode wordt gepresenteerd als een niet-chirurgisch alternatief voor liposuctie.

**Maak dus snel eens een afspraak of neem eens een kijkje op onze website!**



Doe eens een **geschenkbond** cadeau voor **20% korting**

Kleurenkit voor thuis ook verkrijgbaar tijdens deze coronaperiode\*

\* Met bericht met al uw gegevens naar mijn gsm 0485/612963

## HAIR & BODYCARE *by Ellen*



**Maak kennis met Hair & Bodycare by Ellen**, een professioneel kapsalon dat gebruik maakt van natuurlijke producten. Naast knippen kun je hier ook terecht voor gelnagels, extensions, pedicure, wenkbrauwen, permanente make-up of een gelaatsverzorging van Aveda.

**Boek nu online uw afspraak!**

Bij aankoop van 2 producten van Aveda **30% korting** + **GRATIS** levering aan huis

- Kapsalon
- Beauty-instituut
- Nagelstudio
- Permanente make-up

Alfons Schneiderlaan 166, Deurne  
**03 297 12 96**  
info@haircare-at-home.be  
[www.hairandbodycarebyellen.be](http://www.hairandbodycarebyellen.be)

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd **iedereen** die op de bank blijft liggen!

**Wandelen is goed** voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

**Feng shui** spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



# BRUIST

## BESTAAT *15 jaar*

### EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

### Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

### Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

### 100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klaare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

### Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) en [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

# EVEN EEN BREAK NODIG IN CORONA TIJD?



Wij bieden ook **online** lessen aan!  
Schrijf je in voor de nieuwsbrief  
[www.joyofyoga.be](http://www.joyofyoga.be) en blijf op de hoogte!

Wijnegemsteenweg 44a,  
's Gravenwezel | 0497506861  
[joy.of.yoga@telenet.be](mailto:joy.of.yoga@telenet.be)  
**www.joyofyoga.be**  
f joyofyogastudio  
i joyofyoga.be

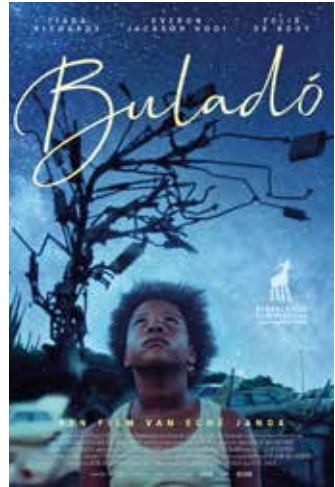
## DAGJE UIT HET JAMES ENSORHUIS



Wie even in de geest van kunstenaar James Ensor wil ronddolen, moet naar Oostende. Het James Ensorhuis dat je hier vindt, draagt niet alleen de naam van de kunstenaar, het is eveneens de plek waar Ensor tot aan zijn dood in 1949 leefde en werkte. Veel inmiddels onbetaalbare kunstwerken kwamen er tot stand. Vrijwel meteen na zijn dood werd de woning ingericht als museum, maar het werd pas recent in haar oorspronkelijke staat en volle glorie gerestaureerd. Meer nog: door ook het aangrenzende pand in het museum te integreren, is Het James Ensorhuis hét mekka voor fans van de kunstenaar.  
**Koop je tickets online op [www.ensorstad.be](http://www.ensorstad.be).**

## FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een auto-sloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.  
**BULADÓ is vanaf 1 april te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...  
**DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.**

# Lash fillers

Smijt die oude wimperkruller maar in de vuilbak en kies voor gezonde, natuurlijke en volle wimpers.

Inlei is het enige merk op de markt dat - dankzij wetenschappelijke studies - het bewijs heeft dat de natuurlijke wimpers tot 24% dikker en voller worden en dit al na maximaal drie behandelingen.

De wimpers worden gelift, gekleurd en dan worden er fillers opgelegd die opgenomen worden tot in de wortel.



Maxime



Follow us on  
Facebook & Instagram


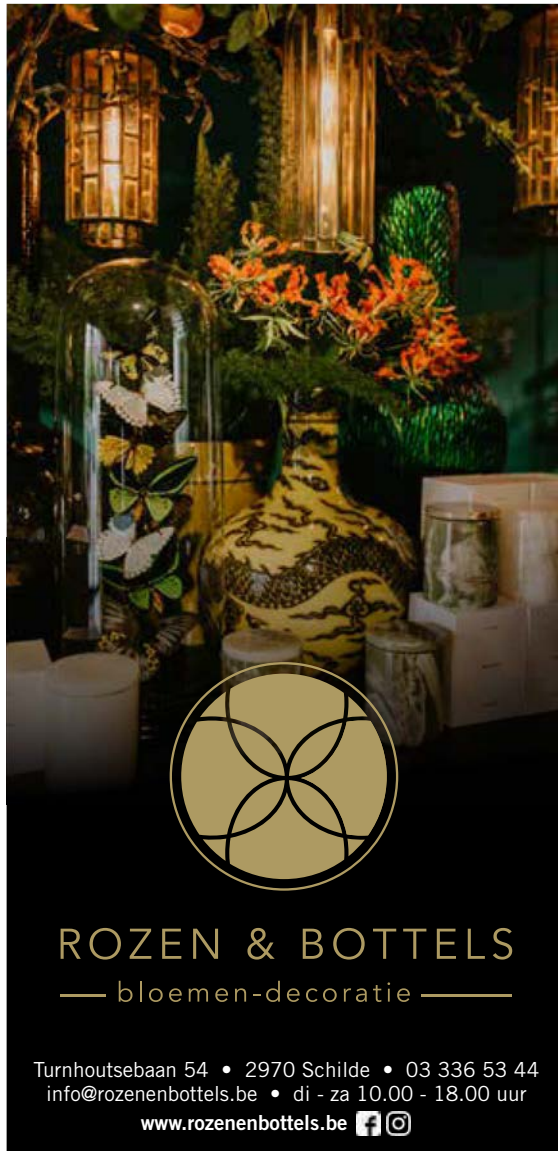


Exélance Beauty



Kapelsesteenweg 62, Brasschaat | Tel: 0486/ 78. 83. 89

OPENINGSTIJDEN: maandag t/m woensdag 8.45 - 16.00

Donderdag: 9.45 - 18.45 Vrijdag: 9.00 - 15.45 Zaterdag: 10.00 - 14.00



ROZEN & BOTTELS  
— bloemen-decoratie —

Turnhoutsebaan 54 • 2970 Schilde • 03 336 53 44  
info@rozenenbottels.be • di - za 10.00 - 18.00 uur  
[www.rozenenbottels.be](http://www.rozenenbottels.be)  

BLOG/FAJAHLOURENS

# LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden?  
Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.



Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

**Ectomorf:** smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

**Mesomorf:** brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

**Endomorf:** brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.

# Stef Bos

## mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

### Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING  
VOOR CORONA  
MOETEN WE MET  
Z’N ALLEN NOG  
GAAN BETALEN’



# TOTAL BEAUTY

Er kunnen mooie dingen ontstaan wanneer krachten worden gebundeld. Dat wordt bewezen door Caroline en Yves. Deze twee professionals zijn beiden al jaren actief in de beauty branche. Uit ervaring weten ze als geen ander hoe belangrijk het is om goede producten te gebruiken. Daarbij willen ze mensen graag van a tot z kunnen helpen. Daarom opende ze samen Total Beauty Concept.

WIL JIJ  
PROFESSIEEL  
AAN DE SLAG  
IN DE BEAUTY  
BRANCHE?

## CONCEPT

### TOTAL BEAUTY CONCEPT

In dit productgamma ligt de focus op merken met door-  
gedreven, bewezen kwaliteit en expertise. Als totaal-  
leverancier staan ze graag voor je klaar met professioneel  
advies. Niet enkel over producten, maar ook over professionele  
opleidingen en trainingen door gediplomeerde trainers.

### Wil jij professioneel aan de slag in de beauty branche?

Neem dan vandaag nog contact op met de professionals  
van Total Beauty Concept! Ze staan te popelen om jou  
onder te dompelen in de wereld van ware schoonheid.

**Total Beauty Concept BV**  
Vaartdijk 15 3/V2, 2960 Brecht  
info@totalbeautyconcept.be  
+32 3 291 49 86  
www.totalbeautyconcept.be



**Total Beauty Concept helpt en ondersteunt je graag in de verdere uitbouw van jouw instituut!**

Officieel verdeler België en Luxemburg **LCN** | Officieel verdeler **B-Selfie** België en Nederland | Officieel verdeler **Nannic** België



## SALON

### TOTAL BEAUTY SALON

Door jarenlange ervaring in de cosmeticabranche en het zelf runnen van meerdere schoonheidsinstituten, treden we graag op als jouw beauty consultant. Je kunt bij Total Beauty Salon terecht voor manicure, pedicure, gelaatsverzorging, permanente make-up, laserontharing en lichaamsverzorging. Als geen ander kennen we het dagelijkse reilen en zeilen in de sector. Het team in ons salon staat dan ook klaar met professioneel advies voor jou. Tevens kan je in Schilde alle producten testen en verkrijgen.

**Total Beauty Salon**  
Turnhoutsebaan 322,  
2970 Schilde  
info@totalbeautysalon.be  
+32 476 62 42 18  
www.totalbeautysalon.be





# KERAMISCHE OPLOSSINGEN VOOR DE MONDGEZONDHEID

**Zirkonia implantaten** en kronen zijn op dit moment **de mooiste en de beste oplossingen** met resultaten die amper onderdoen voor het natuurlijke gebit.

Zirkoniumoxide is een materiaal waarop het lichaam niet reageert en dat **geen afstotingsverschijnselen** vertoont, in tegenstelling tot metalen constructies.

Bovendien is zirkoniumoxide **uiterst sterk**.

Ons tandtechnisch laboratorium is gespecialiseerd in het maken van keramische kronen op keramische implantaten.

Voor meer info:  
[keramiek@dentalba.be](mailto:keramiek@dentalba.be)



ultra-biocompatible

100% ceramic

strong

Welkom bij  
**DENTALBA**

Uw tandtechnisch labo bekwaam in keramische restauraties op implantaten.

Gespecialiseerd in keramische kronen, waarmee wij u graag van dienst zijn.

Ook bieden wij de mogelijkheid voor metaalvrije dentale prothesen.

Graag adviseren wij u.



**Dentalba**

Tandtechnisch laboratorium  
Zwaantjeslei 4,  
2930 Brasschaat

**Guido Lambrechts**  
laboratoriumeigenaar

# Gewoon gezellig!



“Wij zijn een taverne waar ik blij van word”, aldus Jeroen Proost, uitbater van taverne Den Inslag in Schilde. “De sfeer is hier echt heel leuk. We hebben zo veel vaste klanten. Je merkt het ook aan ons vaste team. Iedereen die hier werkt, werkt hier al lang. Wij werken hier graag en mensen komen hier graag. De klant is koning, wij zijn keizer. De bediening is los en familiaal, geen grand chic.”

## LOCATIE

“We liggen in een mooie omgeving, langs een fietsroute, wandelroute en ruiterspad. Zeker als het zonnetje schijnt, zit ons terras helemaal vol. De zaak bestaat al 80 jaar, het gebouw iets van een honderd jaar. Vroeger kwamen mensen hierheen om te zwemmen in de vijver en om iets te drinken. Het is een heel oude hoeve, weer opgebouwd na een brand. En nog steeds heel kindvriendelijk met onze mooie speeltuin.”

## ETEN EN DRINKEN

“Er wordt vooral veel gegeten bij ons. Onze keuken is lang open en goed. Bij ons kun je lunchen, dineren, zondags ontbijten of iets lekkers tussendoor nemen. Onze porties zijn groot, lekker en aan een goede prijs. De menukaart gaat van croque tot steak, heel divers dus. Je kan ook gerust gewoon iets drinken en een babbeltje doen aan tafel. Iedereen is welkom en we maken het mensen graag naar hun zin.”

**Meer weten of reserveren? Bel 03 482 41 43**

Open: dagelijks van 9:00 tot sluiting  
Dinsdag en woensdag gesloten  
Keuken: dagelijks van 11:30 tot 20:45  
Zondag uitgebreid ontbijtbuffet van 9:00 tot 12:00

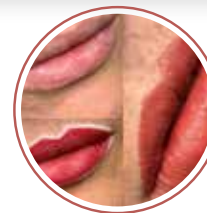
## Taverne Den Inslag

Noorderlaan 16, 2970 Schilde | jeroenproost@hotmail.com

# Yasmien, master in beauty

## LIPS

Met een fijne naald kan de vorm aangepast worden en kunnen we de lipkleur opfrissen door het toepassen van een schaduw effect of het volledig opvullen van de lippen. Er wordt gewerkt met zachte kleuren zodat het resultaat na genezing heel natuurlijk is.



## MESOSKINLINE

Non-invasieve mesotherapie is een effectieve en pijnloze methode voor het behandelen van rimpels, littekens, striemen en haaruitval.

De geavanceerde MESO cocktails zijn zeer effectief en verjongen de huid. De cocktails bevatten hyaluronzuur en worden op een zachte manier in de huid geïmplantéerd.



## AREOLA (tepelhof)

Een zeer dankbare en prachtige techniek om 3D areola's geheel of gedeeltelijk nieuw op te bouwen. Na een borstreconstructie, als kers op de taart...



## BROW ART

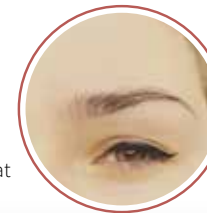
**Hairstrokes:** een machinale techniek waarbij ultrafijne haartjes gezet worden. Kan gecombineerd worden met schaduw.

**Powderbrows:** een machinale techniek waarbij een zachte schaduw gecreëerd wordt.



## EYEDESIGN

Deze techniek is het zetten van een ultrastrakke eyeliner... Van het intensifiëren van de wimpers (of voor mannen wel eens een geyliner genoemd) tot een op maat gemaakte 'wing'.



Benieuwd wat ik voor je kan betekenen?

**Maak dan eens een afspraak of kijk eens op de website voor meer informatie!**



Yasmien is master in cosmetische en medische micropigmentatie. Ze heeft al meer dan 18 jaar ervaring en volgt jaarlijks masteropleidingen in het buitenland om de meest geavanceerde, innovatieve en moderne technieken bij te blijven.

Yasmien Beauty Artist | Berkenlaan 1, Sint-Job-In't-Goor | 0497402377 | info@yasmienbeautyartist.be | www.yasmienbeautyartist.be



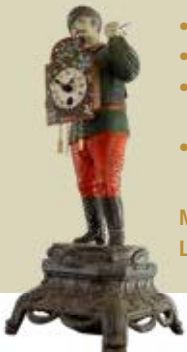
# Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek en ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT



- Gratis huisconsult
- Alle merken
- Gratis opgehaald en teruggeplaatst met twee jaar waarborg
- Gespecialiseerd in antieke klokken

**Maak nu een afspraak!**  
Laat je klokje weer tikken zoals het hoort!

JUWELIER • GOUDSMID\*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

*Paul Van der Auwera*

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be

# Het is alweer maart

**En wat betekent dat? Jaaaa! Eindelijk mogen de contactberoepen terug heropenen.**

**Wat wil zeggen dat ook ik terug klanten mag gaan verzorgen in mijn schoonheidssalon.**

Ik heb ondertussen wel steeds doorgewerkt aan de haven, op mijn hoofdberoep. Toch ben ik enorm blij dat ik mijn vaste klanten terug blij kan maken met de behandeling naar keuze.

Want dat moeten we blijven doen, onszelf verzorgen en af en toe eens in de watten leggen!

Haren terug in de plooi, lekker verwennen bij de schoonheidsspecialiste en een nieuwe outfit! Dat geeft ons weer nieuwe moed om ertegenaan te gaan.

Op de foto zie je de look van de maand. Als fashion blogster laat ik graag zien wat ik heb samengesteld in de winkel @fabulicious.eu.

Ik hou het graag simpel met deze look, ik draag hier op de foto een comfy jeansbroek en een elegant bloesje met lichtblauwe accenten van de collectie @friendtex. Met daarop gecombineerd een bruin, kort, suède jasje. Je kan dit heel sportief dragen met sneakers eronder, met een kort botje en zelfs met een pump. Op mijn Instagrampagina @raniivdb kan je veel meer looks terugvinden.

Deze foto's zijn genomen door @ShootYou.be.



Deze prachtige locatie is het kasteel in Halle Zoersel, ook hier kan je prachtige wandelingen maken.


Ook zeker een aanrader om er even op uit te trekken.

*Liefs, Ranike*

**#FABULICIOUS.EU**

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69

  Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Fotograaf:  Shootyou.be | www.shootyou.be

# Puur genieten bij 't Boerinneke

Bij 't Boerinneke vindt u niet alleen dagverse producten met het beste kwaliteitslabel, maar ook gerechten gemaakt op grootmoeders wijze.

Er is een uitgebreide keuze en variatie aan Belgische producten én er wordt ook gekeken naar wat voor moois andere landen te bieden hebben.

Elk seizoen heeft zijn specifieke producten, waarmee ze bij 't Boerinneke met veel plezier en inspiratie aan de slag gaan.

Wintertruffels, Belgische Leopold III-druiven, Hoogstraatse aardbeien, Hoogstraatse kersen en nog zoveel meer.

Proef ook zeker eens de ovenschotels, gezonde rauwkostsalades, quinoasalades en de lekkere boerenkost.

't Boerinneke probeert zoveel mogelijk op de hoogte te blijven van de nieuwe trends en zich daar in te verdiepen. En ook de klassiekers zijn blijvend. Zoals bijvoorbeeld bloemkool in bechamelsaus of peekes en erwttjes.

Bent u op zoek naar kwaliteitsvolle producten, lange openingstijden, een toplocatie met parking, vriendelijkheid en goede service? Dan bent u bij 't Boerinneke aan het juiste adres. De klant is altijd koning bij 't Boerinneke.  
**U vraagt, wij draaien!**

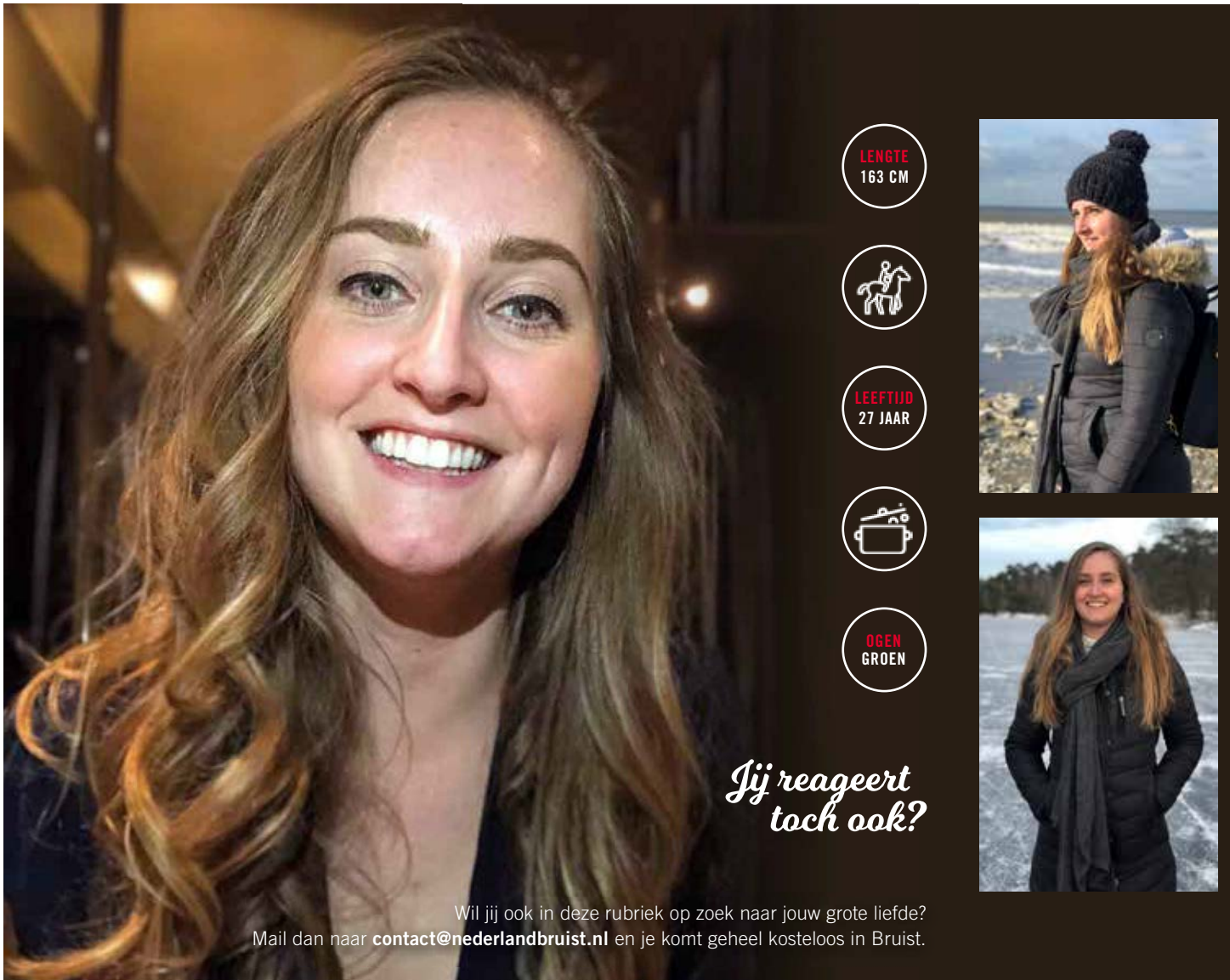
Maandag: 07.00 - 18.00 uur  
Dinsdag: 07.00 - 18.00 uur  
Woensdag: gesloten  
Donderdag: 07.00 - 18.00 uur  
Vrijdag: 07.00 - 18.00 uur  
Zaterdag: 07.00 - 17.00 uur




## *Dat smaakt naar nog...* *...meer dan alleen catering of een event*




*Nieuwe locatie in Schoten productie, catering en verhuur van feestmateriaal.  
Verwachte opening mei 2021.*



LENGTE  
163 CM



LEEFTIJD  
27 JAAR



OGEN  
GROEN

*Jij reageert toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.



# Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury ([www.maiditluxury.nl](http://www.maiditluxury.nl)). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

## Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)  
 [www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)



# TUINTREND

WAALWIJK

Mooie, comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail. Designmeubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



SHOWROOM WAALWIJK  
TUINTREND  
Prof. Lorentzweg 18,  
5144NP Waalwijk  
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk  
 @tuintrendwaalwijk  
www.tuintrend.nl  
+31733032999  
sales@tuintrend.nl

Guño

OUTDOOR FURNITURE  
BEACH  
7

# Wijn van topkwaliteit!

DE  
WIJNRANK  
QUALITY WINES



DE WIJNRANK SHOP Turnhoutsebaan 165, Schilde | 03 435 87 57  
OPEN: wo-vr van 13u tot 18u - zaterdag van 10u tot 18u - ma, di, zon- en feestdagen gesloten

WWW.DEWIJNRANK.BE

44

# Elk gerecht is een kunstwerk!

“Wat er speciaal is aan onze keuken? Onze kok!”  
Roxanne en Orazio runnen samen Italiaans restaurant Sicilia Mia. Roxanne’s vader komt uit Sicilië en ze besloten de keuken om te gooien naar een volledig Siciliaanse keuken. De menukaart is veranderd en ze krijgen hele goede reacties op hun gerechten.

“Onze kok is speciaal uit Sicilië gekomen om de keuken over te nemen en hij leeft voor zijn keuken. Hij is heel gevoelig voor verse producten en vindt het echt belangrijk dat zijn klanten tevreden zijn en waar krijgen voor wat ze betalen.”

#### Waarom Sicilia Mia?

“Als je zuiver Siciliaans eten wil proberen, moet je bij ons zijn. We zijn geen doorsnee Italiaans restaurant, onze keuken is echt anders. We werken met veel vis, verse hapjes en eigen koekjes bij de koffie.”

#### Voor wie is Sicilia Mia?

“Iedereen is welkom bij ons. Het restaurant is toegankelijk voor ouderen en voor gehandicapten en we hebben een overdekte buitenbar. Daar kunnen mensen terecht voor hapjes en een drankje.”

Zin om te genieten van onze Siciliaanse  
keuken? Bestel dan bij Sicilia Mia!

Sicilia Mia  
Sicilian gourmet restaurant



FREE HOME DELIVERY!  
Bel ons: +32 3 645 63 63

Van woensdag tot zaterdag van 17 tot 21  
Zondag van 12.30 tot 20.30

STAY HOME... AND ENJOY OUR FOOD



Sicilia Mia | Winkelstap 75-77, Schoten | 03.645.63.63 | www.siciliamiaschoten.com



45

KAPSALON.

.STUDIO

Something Else  
Enkel op afspraak

+32 3568 75 52

Veldlei 20A | 2970 's Gravenwezel - Schilde

info@somethingelse.studio



# Specialist in pruiken

Unieke pruiken en haarprotheses voor haar en hem, Hair-clinic werkt enkel met de beste pruiken en haartoevoegingen voor de man en de vrouw van vandaag.

Bij ons zijn haarwerken in zowel echt haar als speciale synthetische vezels te vinden. Zo kunnen wij steeds een kwalitatieve oplossing bieden voor uw probleem.

Bij ons worden alle haarwerken vakkundig geknipt op maat van de klant. Zo krijgt u steeds de oplossing die is aangepast voor u. Dit is het grote verschil met een pruikenwinkel die deze ervaring niet kan meegeven.

**Benieuwd? Maak dan eens een afspraak.**

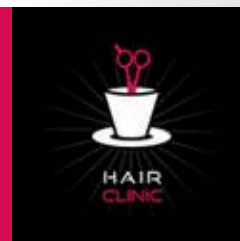


**Persoonlijk contact  
is de bouwsteen  
voor een goede  
samenwerking!**

- Jong en dynamisch kantoor
- Verzekeringsadvies op maat
- Moderne visie met ouderwetse service

 **Groep Alpha nv** *Uw onafhankelijke verzekeringsmakelaar*

Tel: 03/326.43.46 | Contact@groep-alpha.com | www.alphaverzekering.be | Gratis service aan huis



Onze hair-clinic bestaat al meer dan 40 jaar. Daardoor hebben wij een massa aan kennis en ervaring opgebouwd. Drie jaar geleden is de hair-clinic opgenomen in het concept van **Café de Beauté**. Hierdoor hebben wij het knippen van de pruiken nog kunnen optimaliseren. U komt dus steeds terecht bij een ervaren team. Wij hebben ervaring opgebouwd in pruiken, haartoevoegingen, extensions en haarprotheses.

**Kom gerust langs voor gratis advies of analyse.**

Merksem - Lambrechtshoekenlaan 118 | 03 644 12 74 | info@hair-clinic.be | www.hair-clinic.be



# Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

## Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

## Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG  
TE ZAKKEN  
IN DE WARME  
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

Op [www.belgiebruiet.be](http://www.belgiebruiet.be) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

# Moment

## VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,  
 wees het licht in de duisternis,  
 wees de lach om een traan op te vrolijken,  
 wees een student van het leven  
 en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.  
 Omring jezelf met mensen die in je geloven,  
 die eerlijk en oprecht tegen je zijn.  
 Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt  
 opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf  
 kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# Hoofd omhoog en Weer doorgaan

2020 was een jaar van keihard knallen, teleurstellingen, hoofd omhoog en weer doorgaan. Corona hits hard, en dat is bij ons zeker niet anders.

Belangrijke verkoopmaanden in vol seizoen die wegvielen, schakelen naar online, om dan terug te kunnen openen tegen de Soldenperiode. Een jaar waarin onze webshop sterk groeide en daar zijn we dankbaar voor!!

Zo fijn dat we onze collecties tot bij jou thuis in de zetel kunnen brengen. Gevolg is wel dat die online boutique dus ook steeds meer aandacht en energie vraagt. Een combinatie die onmogelijk draaiende te houden is zonder verder te investeren en het rendement toch hetzelfde te houden. Corona is a b\*tch. Het heeft me het moeilijkste besluit in heel mijn carrière doen nemen en dat is dat we onze boutique in Schilde zullen sluiten zodat ik me, samen met mijn

topteam, kan focussen op onze winkel in Kalmthout en onze webshop.

Een moeilijk besluit, wetende dat ik mijn winkel zal sluiten terwijl we elke dag zo graag onze deuren openen voor jullie, waardoor we intussen zoveel lieve mensen hebben ontmoet. Zo dankbaar voor de mooie jaren in Schilde!

Hopelijk tot snel in onze boutique in Kalmthout of via onze webshop!  
**www.belle-fashion.be**

*Veel liefs,*

Stephanie & Marleen  
team b'Elle



*b'Elle*

# Beauty on *a higher level* with mesoestetic

Mesoestetic is al meer dan 36 jaar de expert en pioniers in anti-aging behandelingen, preventie en correctie van veroudering en leider in de behandeling van hyperpigmentatie behandeling van melasma. Wij als mesoestetic skinexperte begeleiden u in uw huidverbeteringsproces stap per stap en samen gaan we voor die perfecte huidjes.

Dankzij ons allerlaatste nieuw huid-analyse machine, skintelligence, kijken we in uw huid, en neemt deze maar liefst 8 foto's, zo kunnen we exact opvolgen hoe uw huid verbeterd en ook waar zich de schade bevindt. **meten is weten**

## Onze peelings

- Glycolic
- Salicylic
- Tca
- Lactic
- Mandelic



Allemaal in verschillende percentages van 10 tot 50%, inzetbaar naargelang uw huid, en dit steeds op een zeer veilige manier. Resultaat: huidvernieuwing: egaler, meer glow, minder poriën, minder rimpels, fijne huidstructuur, minder pigment

## Gecombineerde peelings

- Melanostop: voor hyperpigmentatie
- Azelan: voor zware acné
- Modified jessner: de party peeling, geeft onmiddellijk resultaat

**Cosmelan** Wereldwijd de nummer 1 pigment-behandeling, meer dan 1,6 miljoen uitgevoerd met grote successen



**Mesoeciat** De anti aging peeling



**Lumi 8** Bij al onze behandelingen zit standaard in de prijs inbegrepen, led therapie. Wij hebben de lumi 8 in huis met een medische CE markering, dus deze voldoet aan de strengste medische kwaliteitseisen. Hierboven op de power wave cycle, wat een gepatendeerde technologie is, enkel bij lumi 8. Het

is dan ook bewezen dat deze led de fibroblasten en collageenvorming, de celstofwisseling en de bloed-circulatie versnelt en verbetert. NOG meer resultaat dus, en inzetbaar voor acné, pigmentatie, striemen, littekens, dofte teint, couperose en grove poriën.

**M pen** Door middel van kleine microkanalen te maken sluisen we aangepaste cocktails (keuze uit 24 actieven bestanddelen) dieper in de huid in. Door de microtrauma's zal ook de huid collageen en elastine aanmaken.

**Superboost** Verkozen als nummer 1 anti aging behandeling in de maand januari in de feeling. Dit is de toekomst in de beautybranche, en wij mochten hem als eerste salon in het Antwerpse in huis nemen.

**Kijk voor prijzen en meer info op [www.naturalbeautysalon.be](http://www.naturalbeautysalon.be) of contacteer ons.**

We hebben voor elk huidprobleem een oplossing, heel snel en krachtig door de beste behandelingen in combo te gaan uitvoeren, maar ook op een rustiger tempo werken we samen naar de eindstreep.

**mesoestetic**  
mesoestetic Pharma Group

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



# De vrijheid om altijd op vakantie te kunnen gaan!

## Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te koop.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven NL.

Geheel gemeubileerd  
Recreatief verblijf  
Prijs: € 12.499,-  
1 slaapkamer  
Badkamer met douche  
Chalet is geschikt voor maximaal  
2 personen  
Oppervlakte 37m<sup>2</sup>



Geheel gemeubileerd  
Recreatief verblijf  
Prijs: € 16.499,-  
2 slaapkamer  
Badkamer met douche  
Chalet is geschikt voor maximaal  
3 personen  
Oppervlakte 43 m<sup>2</sup>  
Tuin met schuur



WhatsApp Lea  
voor meer info  
+31 6-345 90 974

Let op: geen arbeidsmigranten. Sorry, labour migrants are not allowed.  
Chaletpark Kempenbos, Westelbeersedijk 6, Diessen - Baarschot NL

Voor meer info stuur een WhatsApp naar Lea +31 6-345 90 974  
of kijk op [www.kempenbos.nl/hurchalets](http://www.kempenbos.nl/hurchalets).



Wij renoveren  
uw huis naar  
uw thuis!



Van dakwerken tot vloeren  
en van loodgieterij tot  
totaalrenovatie. Wij werken  
volgens uw budget.



Dus neem eens vrijblijvend  
contact met ons op!

Vraag nu vrijblijvend  
een offerte aan!

Zaakvoerder Nauwelaers Stefan  
Groene Wandeling 29, 's Gravenwezel  
+32 499 29 45 23 | info@rsjprojects.be  
Voor meer info: [www.rsjprojects.be](http://www.rsjprojects.be)



**Blijf thuis.**

**#HOUDVOL**

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



## Wil je jouw bedrijf ook presenteren in *Schilde Schoten* *'s-Gravenwezel* **Bruist?**

Neem dan contact op en we komen  
graag bij je langs om de unieke  
mogelijkheden te presenteren.  
Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel **+31 76-7115340**

BRUIST



## Weg met die kilo's dankzij Proti Balance!

Heel wat mensen dragen de gevolgen van een gewijzigde levensstijl met zich mee. Ons opsluiten in ons kot sinds het afgelopen jaar zorgde dat 'coronakilo's' een echt begrip werd. Ze weer kwijtraken is een stuk lastiger.

Dat hoeft niet zo te zijn! Dankzij de professionele dieetcoaches van Proti Balance wordt gewicht verliezen op een gezonde, evenwichtige manier kinderspel. Zij bieden u gratis begeleiding en volledig op maat volgens uw behoeften, zodat het prima combineerbaar is met werk & gezin. Of u nu 3 of 30 kg wilt verliezen, bij ons bent u aan het juiste adres!

Bezoek ons vrijblijvend of bel voor een afspraak: [www.proti-balance.be](http://www.proti-balance.be)

Ontdek zelf hoe wij het verschil maken!

Openingsuren:

Maandag & donderdag: 09.00 tot 18.00

Dinsdag, woensdag & vrijdag: 10.00 tot 18.00

Zaterdag: 09.00 tot 17.00

Zondag gesloten



Officiële verdeler van Concap sportvoeding & supplementen

Officiële verdeler van X-Nutri supplementen

Het proteïnedieet  
dat echt werkt

U vindt ons in: Antwerpen | Brasschaat | Geel | Turnhout | Schilde | Sint-Katelijne-Waver | Vorselaar

# Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept, waarmee je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie  
 300 gr verse zalmfilet  
 450 gr ricotta  
 125 ml melk  
 peper en zout  
 1 geperst teentje knoflook  
 boter of margarine  
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)  
 2 tomaten in plakken  
 handje geraspte kaas

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

		8	7	5				
				3	⊙		6	9
2	5		1					
						8	3	
8	⊙	6	4	3	1			2
	3	1						
					6		1	4
6	2			7		⊙		
			3	4	6			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

## *Peach blossom Smoothing Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r  
 p+★-st+Qe=z+k  
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l  
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t  
 h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.schildeschotenbruist.be](http://www.schildeschotenbruist.be)

Maak kans op dit

## *boek van Lisa Staal*



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

h j n m k u u p v r k  
 p e z e a w s m q f a  
 k t p s t n l u e e b  
 f r u s t e n a c k p  
 f j b i d a i e j u l  
 k g a r s j a n n l e  
 x w b r r o z l e e j  
 u t o o m z p u m g e  
 u t v l e z e n n n y  
 j i x c r k n n a h l  
 s q t c j t e z n x y

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.schildeschotenbruist.be](http://www.schildeschotenbruist.be)



# Van Mossel USED CARS

*Betrouwbare auto's met ervaring!*

[www.vanmossel.be](http://www.vanmossel.be)

# Van Mossel