



HET LICHAAM VOOR- BEREIDEN DE BEWEGING ONDERSTEUNEN



Voor en na inspanning geeft het lichaam signalen die belangrijk zijn om te herkennen: spanning, stijfheid, vermoeidheid... indicatoren die eraan herinneren dat mobiliteit dagelijks onderhouden moet worden. In deze holistische benadering kiest IANA voor een synergie tussen topische verzorging en voedingssupplementen. **De Relaxerende Verwarmende Crème** bereidt de gewrichten voor dankzij een langdurig verwarmend effect, ideaal om spanningen los te maken en het comfort te herstellen. De formule combineert onder andere BIO schisandrabs, essentiële oliën van BIO lavendel en BIO gember, en BIO cayennepeper. **Het Voedingssupplement Flexibiliteit & Energie** werkt diepgaand en combineert duivelsklauw, bamboe en Siberische ginseng om de gewrichtsmobiliteit te ondersteunen en zowel fysieke als mentale energie te stimuleren.

Relaxerende Verwarmende Crème IANA - 25€
Voedingssupplement Flexibiliteit & Energie IANA - 31€
Verkrijgbaar in de apotheek

ENERGIE BEGINT VAN BINNENUIT

Actief zijn betekent ook luisteren naar subtielere signalen: aanhoudende vermoeidheid, gebrek aan energie of een dipje. Onevenwichten die vaak verband houden met interne mechanismen die we onderschatten. Met **Ferro Fatigue Redux** biedt het Belgische laboratorium Biodami een gerichte aanpak om energie te ondersteunen en de opname van ijzer te optimaliseren. Door in te spelen op de link tussen microbiota, vitaliteit en algemeen evenwicht, werkt de formule diepgaand om het lichaam op lange termijn te ondersteunen. **Want beweging hangt niet alleen af van wilskracht, maar ook van interne hulpbronnen.**

Ferro Fatigue Redux Biodami - 29.95€
Verkrijgbaar via www.biodami.com,
in online apotheken en bij Medi-Market

DAGELIJKS BEWEGEN ZONDER ER ZELFS BUSTIL TESTAAN

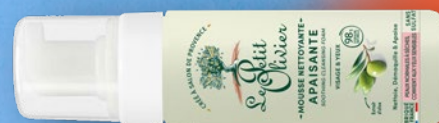
We associëren sport vaak met een specifieke sessie, een vast moment, een prestatie die behaald moet worden. In werkelijkheid is beweging overal aanwezig. In herhaalde handelingen, dagelijkse inspanningen en soms onzichtbare routines. Trappen oplopen, dragen, schoonmaken, opruimen... Het lichaam is voortdurend actief. **Met de 20 kilometer van Brussel op 31 mei** in aantocht krijgt dit idee nog meer betekenis: **beweging begint niet aan een startlijn, maar in elk gebaar van het dagelijks leven.**

GOED ZORGEN VOOR JE LICHAAM ZONDER AL JE ENERGIE TE VERBRUIKEN

Volgens een studie uitgevoerd voor Frosch, pionier in ecologische schoonmaakproducten, staat ramen wassen bovenaan de lijst van meest vervelende huishoudelijke taken voor 62% van de Belgen, vóór strijken en het schoonmaken van toiletten. **Toch gaat er achter deze dagelijkse handelingen een echte energieverbranding schuil: 30 minuten actief huishoudelijk werk kan tot 150 calorieën* verbranden, waarbij spieren, coördinatie en uithoudingsvermogen worden aangesproken.** Met zijn performante en milieuvriendelijke formules begeleidt Frosch deze momenten door efficiëntie te combineren met respect voor oppervlakken. De Frosch Ruitenreiniger Alcohol reinigt grondig en streeploos dankzij alcohol, dat vet oplost en snel verdampt. De formule met ingrediënten van natuurlijke oorsprong, zonder controversiële bewaarmiddelen zoals isothiazolinonen, en het eco-navulsysteem maken het een doeltreffende én verantwoorde oplossing.



Ruitenreiniger Alcohol Frosch - 3.95€
Verkrijgbaar in supermarkten en bij BioPlanet



ZORG DRAGEN VOOR JE HUID ZELFS IN BEWEGING

Lichamelijke activiteit, warmte en transpiratie... Na inspanning heeft ook de huid nood aan comfort en soepelheid. De Hydraterende dagcrème Olijfolie van Le Petit Olivier, samengesteld uit 97% ingrediënten van natuurlijke oorsprong, combineert olijfolie met aloë vera, glycerine en een antioxidant vitamine E-derivaat om de hydratatie te behouden en het evenwicht van de huid te beschermen. De lichte en smeltende textuur past perfect in de dagelijkse routine en zorgt voor comfort en frisheid. Een discrete must-have voor een huid die het tempo volgt, zonder compromissen.

Hydraterende dagcrème Olijfolie Le Petit Olivier - 8.09€
Verkrijgbaar in super- en hypermarkten en op lepetitolivier.fr

*Bron: <https://www.sharecare.com/health/calories/how-calories-burn-doing-housework>