



## SLAPEN MET BOB

In de jaren negentig was hij regelmatig op tv: schilder Bob Ross. Inmiddels is hij overleden en uitgegroeid tot een cultheld. Hij schilderde 'happy little trees' en had 'happy little accidents'. Maar Bob was ook de allereerste held op het gebied van ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), want veel mensen vielen bij zijn kalme stem in slaap. Calm.com heeft nu van een paar van zijn afleveringen een app gemaakt. Goede nachtrust gegarandeerd!



## IN SHAPE

Röhnisch werd in 1945 opgericht door een olympisch turnstel. Het Zweedse sportmerk richt zich op vrouwen en weet als geen ander wat zij willen in de sportschool, tijdens een yogales of rondje hardlopen. Aanrader is hun Shape-sportlegging, die niet alleen je vrouwelijke vormen ondersteunt en accentueert, maar ook gemaakt is van een materiaal dat de bloedcirculatie bevordert. Dat zorgt ervoor dat je spieren na een work-out sneller herstellen. Wij vallen dit najaar als een blok voor de glanzende stoffen en pasteltinten. [rohnisch.com](http://rohnisch.com)



# Health UPDATE

Het laatste nieuws rond fitness, voeding, mind, gezondheid en meer.

## 'FOCUS OP WAT JE WÉL MAG ETEN'



Culinair journalist Denise Kortlever werd vorig jaar moeder van James. Dit inspireerde haar

tot *Oh baby!*, een boek vol gerechten voor tijdens de zwangerschap. **Vertel!** «Toen ik zwanger was kreeg ik lijsten met wat ik niet mocht eten en een dagmenu, waar onder andere drie volkorenboterhammen met margarine op stonden. Dat moet anders kunnen, dacht ik. Focus op wat je wél mag, dan kun je lekker blijven eten en voed je jezelf én je ongeboren kindje goed.»

### Wat kunnen we verwachten?

«Het boek bestaat uit vijf hoofdstukken. Zo is er een hoofdstuk met lichte gerechtjes voor de beginperiode van je zwangerschap, waarin je misselijk kunt zijn. Er is ook een hoofdstuk over *cravings*, die bijna iedere zwangere heeft. Ik had in het begin alleen zin in burgers en hotdogs, terwijl ik helemaal niet zo'n vleeseter ben. Later werden dat zoete dingen, zoals roomcroissants. Ik heb wat lichtere variaties hierop gemaakt. Ook de gerechten die zwangeren het meest missen, zoals sushi en filet americain, kregen een zwangerproof versie.»

**Waar heb je zelf veel aan gehad?** «Van veel mensen hoorde ik dat de kraamtijd heel hectisch is,

vooral bij een eerste. Tijd voor boodschappen is er amper. Ik gooide voor de bevalling dus de hele vriezer vol met de lekkerste voedzame maaltijden, ideaal! Ook dit komt terug in het boek.»

### Je favoriete gerecht?

«Wat ik nog steeds vaak maak, zijn de citroentoetjes met vlierbloesem. Makkelijk en superlekker. Dit gerecht ontstond doordat ik een enorme zoetzuur-craving had. Veel vrouwen snakken naar citroenzuur-tjes en zure matten. Trouwens: alle gerechten zijn dan wel zwangerproof, maar ook als je niet zwanger bent, zijn ze heerlijk!» *Oh baby!*, € 14,99 (uitgeverij Spectrum)



## Happy fit

*Elke dag uren in de sportschool hangen lijkt gezonder dan het is, zo blijkt uit een grootschalig onderzoek aan de universiteit van Yale. Mensen die vaker dan vijf keer per week en meer dan drie uur per dag sporten, zijn gemiddeld vaker gestrest en ervaren meer depressieve klachten dan mensen die dat niet doen. Drie à vijf keer 45 minuten per week sporten lijkt het recept voor een happy life. En wat mensen nog blijer maakte, was sporten in groepverband.*

*OH BABY!*, € 14,99 (UITGEVERIJ SPECTRUM) FOTO'S DENISE KORTLEVER: ESMÉE FRANKEN