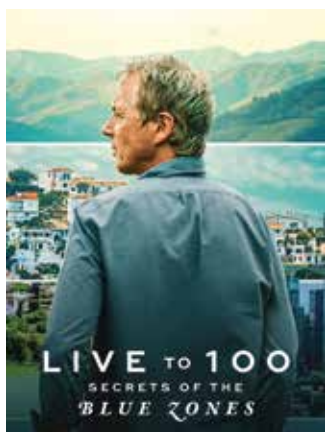
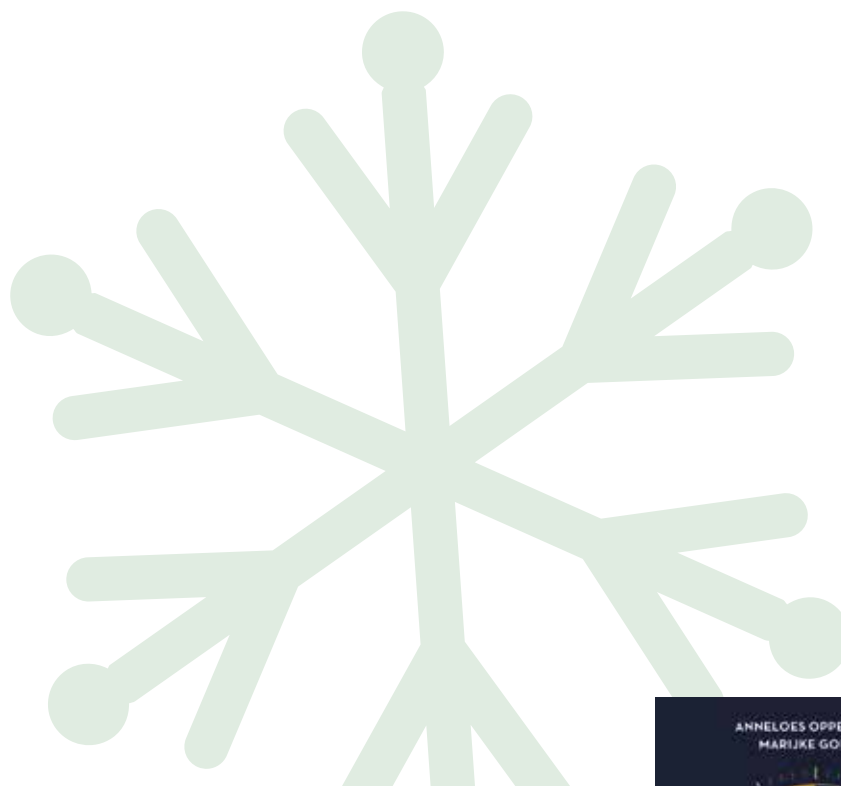


Doe-, lees- en kijktips

Van een podcast tot een boek, van een Netflix-serie tot een winters uitje. Acht redactieleden geven interessante doe-, lees- en kijktips voor de kerstperiode. Of voor later in het nieuwe jaar. Kijk even of er iets van je gading bij zit.





Gezond 100 worden

Demograaf Michel Poulain en journalist Dan Buettner ontdekten samen de Blue Zones. Dat zijn gebieden waar veel fitte honderdjarigen wonen die weinig last hebben van ouderdomskwalen. Zij leven langer, zijn gezonder én gelukkiger. Dat maakte mij nieuwsgierig naar wat ik hiervan zou kunnen leren. Mijn persoonlijke gevolgen na het kijken van de serie? Ik slaap beter (meer regelmaat), ik beweeg anders (minder sportschool, meer lopen), ik eet minder vlees (ben nu fan van champignons) en ik voel mij lekkerder! Ontdek het geheim van de Blue Zones en haal eruit wat voor jou nodig is.

Live to 100, secrets of the Blue Zones
– documentaireserie op Netflix

Jeroen van der Hoogt
Art director



Zoek het licht op

Ik heb een paar doe-tips voor deze donkere dagen. Zoek het licht op, bijvoorbeeld met glow in the dark midgetgolf op verschillende locaties in het land. Ook mooi is het ijsbeeldenfestival in Biddinghuizen of het winterkasteel Muiderslot. Of maak een rondvaart tijdens het Light Festival in Amsterdam.

Ga voor informatie naar
ijsbeelden.nl, muiderslot.nl,
amsterdamlightfestival.com

Mary-Ann Gerding
Redactiesecretaris



Oneindige energie

Stel iemand neemt je in vertrouwen over een geheimzinnige uitvinding die de wereld kan veranderen. Wat doe je? Podcastmaker Frans Pollux kan niet anders dan op zoek gaan naar het wonderlijke apparaat dat een onuitputtelijke bron van energie zou zijn. Een soort perpetuum mobile dat de fossiele industrie buiten spel zou kunnen zetten. Bestaat het apparaat echt? In deze podcastserie bekijkt Pollux en passant ook hoe het zit met zijn eigen persoonlijke energie. Want door zich vast te bijten in een maandenlange zoektocht komt die op een laag pitje te staan.

Het apparaat
– podcast van Frans Pollux

Leonie van den Schoor
Eindredacteur



Biologische klok

Dit boek neemt je mee op een fascinerende excursie naar de biologische klok, die ook nog eens in verbinding staat met maar liefst duizend perifere klokken in je lichaam. De auteurs vertellen hoe deze klok met duizend wijzers ons gedrag beïnvloedt. En wat er gebeurt als hij verstoord wordt door bijvoorbeeld een jetlag, ingang van de zomertijd of nachtwerk. Vanuit deze kennis krijg je als lezer enorm veel tips om je leven beter en gezonder in te richten.

De klok met duizend wijzers
– Anneloes Opperhuizen & Marijke Gordijn

Ton op de Weegh
Redacteur



Weergaloos slapverwekkend

Je houdt van hem, of je haat hem. Maar negeren is onmogelijk. De Vlaamse veelschrijver heeft inmiddels rond de negentig boeken op zijn naam staan. Deze roman is het vervolg op zijn tweede boek *De man die werk vond* uit 1985. De hoofdpersoon, ex-bibliothecaris Louis Tinner, is inmiddels tweedehandsboekhandelaar. 'Slapverwekkend, er gebeurt weer niks', zeggen de critici. 'Opnieuw een weergaloze stilistiek', zeggen de fans. Bovendien: gebeurt er in *De avonden* erg veel? Brusselmans is dan ook absoluut de Reve van de generatie Nix.

**Nog drie keer slapen
en ik word wakker**
– Herman Brusselmans

John Hölsgens
Redacteur



Dromerige gedichten

Okay, je moet wel van Engelse poëzie houden, maar dan heb je ook wat. *100 Poems to help you sleep* is een prachtige bundel met gedichten die door vorm of inhoud bijdragen aan het slapengaan. Of die je erbij kunt pakken als je midden in de nacht wakker ligt en weer in slaap wilt komen. Een dromerige collectie, met onder andere een gedicht van Emily Brontë over de nachtelijke hemel, meditatieve verzen, slaapliedjes en – uiteraard – de meest rustgevendende gedichten van Shakespeare. Bij mij ligt deze bundel naast mijn bed.

**100 Poems to help you
sleep, edited by Jane
McMorland Hunter**

Marijke Kolk
Hoofdredacteur

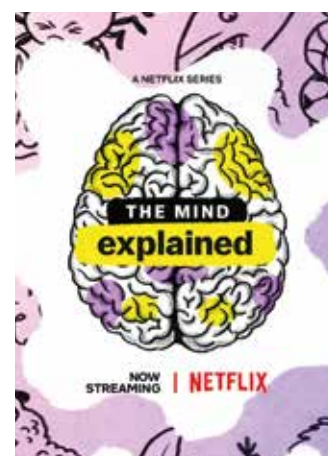


Drukke dag, drukke nacht

Al mijn leven lang ben ik een slechte slaper. Ik heb allerlei dingen geprobeerd, met wisselend succes. In 2005 deed ik de Teleac-cursus *Beter Slapen*. Doe het zelf! Ik leerde dat de nacht een weerslag is van de dag: drukke dag, drukke nacht. Meer rustmomenten overdag nemen helpt. Vanaf die tijd ben ik dat gaan doen. De meditatie-app *Insight Timer* helpt me hierbij. Het is een gratis app zonder reclame. Er is veel te kiezen: de lengte van de meditatie, of je achtergrondgeluid wilt, natuurgeluiden, een gong bij de start. Een betaalde versie van de app geeft nog meer mogelijkheden. Dus wil je je in drukke tijden even terugtrekken? Oortjes in en rust!

**Insight Timer,
meditatie-app**

Atie Frederiks
Beeldredacteur



In je hoofd

Heb je je ooit afgevraagd wat er in je hoofd allemaal gebeurt? Je ontdekt het in deze informatieve docuserie, die je meeneemt in de fascinerende wereld van de menselijke geest. Ik kijk er graag naar. In seizoen 1 zit een aflevering over dromen, 'Dreams'. Je leert alles over dromen en slaap. Zoals wat er gebeurt tijdens de verschillende slaapfasen en waarom een goede nachtrust essentieel is voor je mentale en fysieke gezondheid. Perfect om te kijken voordat je je eigen bed induikt!

The Mind, Explained
– documentaireserie
op Netflix

Karin Slotman
Manager Servicebureau en
Coördinator Communicatie