



MOOIE REMINDER

We verspillen dagelijks een hoop water tijdens het douchen, tanden poetsen en de afwas. Met de producten van *Stop the water while using me* word je er elke keer aan herinnerd. De bedenkers hopen dat we de kraan daardoor niet onnodig laten lopen. En de producten zijn nog een heel fijn ook! Dat is een typische win-win. stop-the-water-while-using-me.com



LIEFS UIT ZWEDEN

Uit Zweden komt Estelle & Thild. De dochter van oprichtster Pernilla bleek na geboorte overal allergisch voor te zijn, waarop Pernilla besloot lieve babyproducten te ontwikkelen. Daarna volgde een uitgebreide huidverzorgingslijn, waarvan het serum en de facial oil uit de Rose Otto lijn werkelijk goddelijk zijn. estellethild.com



FIJNE KURE

Nagellak zit vol chemicaliën die je nagels een coole look geven, maar eenmaal in de prullenbak een hoop narigheid zijn. Geef daarom je oude flesjes altijd af bij een chemisch afvalpunt! Het Franse Kure Bazaar ontwikkelde een lijn lakjes waarvan 85 procent van de ingrediënten natuurlijk is: onder meer bamboe voor de brede reeks kleuren die ook nog lang blijven zitten en verzorgend werken. Rachel Zoe is groot fan en in Parijs heb je zelfs de Kure Manicure. kurebazaar.com of via.skins.nl

Green BEAUTY

Ook in de huidverzorging is de natuur een hot topic. Een selectie van de leukste producten voor in de badkamer met een hoge feel good factor.

SCHOON SMEERSEL

Verantwoord smeren doe je met de *Pure Organic Shea Butter* van L'Occitane. Deze natuurlijke, biologische gecertificeerde karitébater wordt fair trade geproduceerd in Burkina Faso. Hierdoor hebben kansarme vrouwen een baan. En jij hebt weer een zachte huid. nl.loccitane.com



EVERGREEN

Al ruim negentig jaar stelt Weleda de natuur voorop bij het ontwikkelen van hun producten. Een tube van een van hun doucheproducten laat zelfs de maandagochtend goed beginnen. Met zulke fijne spullen is het verleidelijk om lang onder de douche te blijven staan, maar pas op voor waterverspilling! Beauty-insiders zweren overigens bij de berkenolie als krachtig middel tegen cellulitis. weleda.nl



GROEN IS GOED

Doutzen twittert foto's van haar vloeibare ontbijt in de kleur groen. Gwyneth kan niet zonder en neemt haar herbruikbare sabbeker overal mee naartoe. Nicole Richie, Reese Witherspoon, Colin Farrell, Blake Lively... werkelijk heel Hollywood lijkt in de ban van groene sapjes. Geen wonder, want je lichaam is je er erg dankbaar voor. "Ons lichaam verzuurt helemaal door ons voedingspatroon van vlees, zuivel en brood", vertelt *Your Health Coach* Tessa van der Steen. Als orthomoleculair therapeut helpt ze mensen bij het aanmeten van een gezonde levensstijl. "Als je lichaam te zuur is, word je sneller ziek of krijg je huidproblemen. Je lost dat op door te detoxen, zodat je de zuur-base balans weer herstelt. Een *green juice* is de ideale manier. Begin de dag ermee en je bent super-base. Waarschijnlijk merk je het ook aan je broekmaat!"



Zou Jennifer Garner ook groene vingers hebben?



Tessa's GREEN JUICE RECEPTEN

Goedemorgen sap

- 1 appel
- 1 citroen (zonder schil)
- 2 selderij stengels
- 2 wortels
- stukje komkommer
- 1 cm verse gember
- handje verse muntblaadjes



Super detox juice

- ½ komkommer
- 4 stengels selderij
- 2 handen spinazie, boerenkool, snijbiet of waterkers
- 2 tenen knoflook (of een stuk verse gember)
- 1 citroen (zonder schil)

Stop de ingrediënten in een (slow) juicer. Heb je die niet, dan mag het ook allemaal in de blender, maar voeg dan wel 200 ml water toe. Kleine tip: je blender moet wel tip top zijn, want stukjes gember en knoflook in je sapje zijn niet lekker! Wil je later op de dag ook verantwoord bezig zijn? Tessa ontwikkelde onder de naam Go!Greenbar een super gezond tussendoortje zonder suiker of kunstmatige stoffen. Met de smaak Choco Coco krijgt je verlangen naar chocolade een gezonde impuls en met Very Berry heb je geen behoefte meer om in de snoeppot te graaien. yourhealthcoach.nl



Alessandra Ambrosio blijft healthy en slank met een green juice.

Russell Brand is geen groentje meer.



Groen licht voor het sapje van Fergie.

GREEN TEA

Het is de Rolls Royce onder de warme drankjes: groene thee. Hoewel lang niet allemaal wetenschappelijk aangetoond, brengt het drinken van groene thee volgens de kenners een hoop positieve effecten met zich mee. Wat dacht je van een versnelde vetverbranding, een anti-aging effect, helder nadenken en een frisse adem. Heerlijk!

