

www.goedgevoel.nl

Goed Gevoel

GEZONDHEID/PSYCHO/RELATIES

JE WERK BEU?
ZO VERMIJD JE EEN BURN-OUT!

**BUITENGEWOON
ONDERWIJS ONDER VUUR**
'FLEUR IS ANDERS, MAAR DAAROM
NIET MINDER'

Maandblad ★ Mei 2006 ★ € 3,20

**GEBRUIKT JOUW
KIND SOFTDRUGS?**
ZO HERKEN JE DE SIGNALLEN

**MYTHES
OVER MENOPAUSZ
ONTRAFELD**

**'MIJN RESPECT
VOOR SERGIO'S OUDERS
IS GRENZELOOS'**

RENÉES ZOONTJE
OVERLEEFDE DANKZIJ
EEN DONORLEVER

*4 efficiënte
afslankmethodes getest*

WIN
EEN SPECTACULAIRE
KAPSEL-
METAMORFOSE

DOSSIER

10 Jaar Jonger

in 28 dagen

- ★ GEEF JEZELF EEN FACELIFT
- ★ SLIMME MAKE-UP EN KAPSELTRUCS

PAS BEVALLEN?
15 GOUDEN TIPS VOOR NIEUWE MAMA'S

TREND

**'JA, IK WIL
(NOG ALTIJD)'**

DEZE KOPPELS
HERNIEUWDEN
HUN HUWELIJKS-
GELOFTEN



05

Lijnen met smaak



Diet staat niet alleen voor minder wegen, maar ook voor zich bewust worden van een gezonde leefwijze. Het gloednieuwe merk **Diet in the Box** zet vooral dat laatste in de kijker met een exclusief gamma van 23 verse, caloriearme kant-en-klare gerechten. Elke maaltijd bestaat uit 200 g groenten, 150 g eiwit (vis, vlees of gevogelte) en 50 g saus, en bevat tussen de 310 en 400 kcal. Artisaan bereid, vrij van additieven en kleurstoffen, en vooral: heel erg smakelijk!

■ Prijs: van € 7 tot € 9, bij Deli Traiteurs. GB Express of op bestelling (in Brussel gratis levering vanaf 10 schotels).

De ideale chocoladeshots voor als de nood het hoogst is: dat zijn de soufflés en de minichocoladegenooten van Gü. Bereid met echte Belgische chocolade met maar liefst 53% cacao.

Chocolade-saus



Een lekker kopje Clooney

Ook het exclusieve koffiemark Nespresso heeft een celebrity aan de haak geslagen, en wat voor een! George Clooney is allang fan en liet zich verleiden om mee te spelen in de gloednieuwe Nespresso-claimspot 'The Boutique'. Achter de camera stond nog een Oscarwinnaar: Michel Gondry, de regisseur van 'Eternal Sunshine of the Spotless Mind'. Koffiekransen met Giorgio kan vanaf mei voor je televisiescherm of in de bioscoop.

Slag in het water

Sinds in het New Yorkse Ritz-Carlton twee jaar geleden de eerste watersommelier aan de slag gingen, haken steeds meer tophotels zo'n specialist in huis. Een watersommelier doet precies wat zijn naam doet vermoeden: gasten adviseren

welk soort water het best bij hun maaltijd past. Snobistische flauwekul, vond een restauranthouder in LA. De man nam de proef op de som door flessen met tapwater te vullen en ze op zijn drankenkaart daar te verkopen als eau du robinet en aqua de

culo, kraantjeswater en -vrij vertaald - 'klo-tewater'. Zijn vermoeden kwam uit: bezoekers telden na de verkooppraatjes van de watersommelier vlot 5 à 8 dollar per glas neer, en gewaagden zelfs van 'delicate smaakverschillen'.

De tafel van zes

Dat Indiaas koken veel tijd, culinaire kennis en ingrediënten vraagt, is een hardnekkig misverstand. Meer nog: de Indiase keuken is een van de simpelste en tegelijk lekkerste keukens ter wereld. Culinar journaliste Monisha Bharadwaj weet er alles over en bundelde 100 vernieuwelijke recepten met telkens niet meer dan 6 ingrediënten. De recepten zijn aangevuld met vlot lezende stukjes over de nieuwe stijl van de Indiase keuken en de basistechnieken.

■ De snelle Indiase keuken: Monisha Bharadwaj (INMERC, € 17,95)

