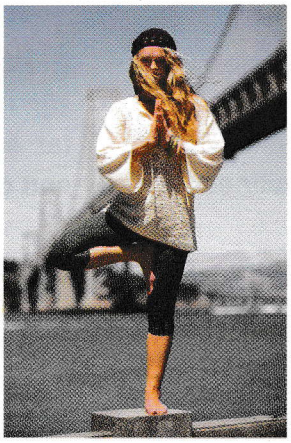
WAT ZIT ER IN DE SPORTTAS VAN

SKADI VAN PAASSCHEN

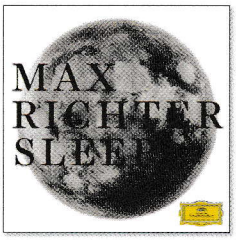
Haar lessen en yogaworkshops zitten altijd vol, en dat komt niet alleen door Skadi's fijne stem. Haar jarenlange ervaring en mooie visie op yoga deelt ze niet alleen in haar lessen, maar ook in haar boek *Yoga geeft ruimte*. Wij vroegen ons af: wat zit er in Skadi's sporttas?



THE SMALL TOWEL, LULULEMON
Dit handdoekje heb ik altijd bij me. Handig tijdens een Ashtanga-yogales waarbij je veel zweet, of wanneer het heeft geregend, maar ook voor zoiets simpels als je bril schoonmaken. *lululemon.com*

DEODORANT, THE OHM COLLECTION
Omdat ik vaak van de ene les naar de andere les fiets, zweet ik wel eens. Deze deo's zijn heel fijn en bevatten geen schadelijke stoffen.

LESMUZIEK
Ik heb altijd een iPod bij me, want tijdens mijn yogalessen (met name bij Yin yoga) gebruik ik veel muziek. Mijn favoriete album op het moment is *Sleep* van Max Richter.



PERSONALFLOWW
De personalFloww zet schadelijke straling om in goede straling. Ik heb het apparaatje altijd bij me, we weten niet wat straling op de langere termijn met ons doet. *floww.com*

YOGAMAT LULULEMON
Deze yogamat is lekker dun en heel licht, waardoor je hem eenvoudig mee kunt nemen op de fiets, of op reis.

SANO CALENDULA BALSEM
Dit is ook zo'n fijn verantwoord product. Het is goed voor op je lippen en bij droge handen.

ZONNECRÈME, ANNEMARIE BÖRLIND
Ik heb jaren geen crèmes meer gebruikt vanwege de schadelijke stoffen die erin zitten. Maar ik kreeg zo snel rimpels in die periodee. Deze zonnecrème is erg goed. *boerlind.com*

PATCHOULI OLIE, JACOB HOOY
Ik smeer elke ochtend voor de les mijn handen in met deze olie; het ruikt lekker en brengt rust.

ELEVATOR PITCH

BE BETTER, BE BIO

Willemijn Kornelis en Liselotte Wannijn willen met hun online magazine BeBio.nl inspireren tot 'betere' keuzes. Ze geven onder andere informatie over gezond leven, healthy recepten, natuurlijke huidverzorging, sport, detox, yoga en de laatste trends. 'We willen in ons online magazine laten zien welke alternatieven er zijn voor dagelijkse gewoonten. We denken dat je wanneer je beter weet ook bewustere keuzes maakt.' Het is vaak moeilijk om zelf de juiste weg te vinden in de wirwar van health-producten die er tegenwoordig op markt zijn. Om het makkelijk te maken hebben ze Healthbox.nl op de markt gebracht: Willemijn en Liselotte geven als healthcoaches workshops over een gezonde lifestyle en hebben detoxprogramma's geschreven voor thuis. Ook organiseren ze speciale wellness-detoxweekenden. *Meer info: bebio.nl*

FOTO HAROLD PERREIRA

#WOMENSHEALTHNL

Ten burele van Women's Health maken we velerlei avonturen mee, die we – zolang het binnen de perken van beschaafdheid blijft – graag met jullie delen.

Groepsselfie met Dafne Schippers en de tien trotse winnaressen van de workout challenge. **#trainlikedafne**

De VN riep 2016 uit tot het Jaar van de Boon, want peulvruchten zijn goed voor meer dan chili con carne alleen. **@blijeboon**

Cadeautip: op Wearesommos.nl praten deze knappe sommeliers je bij over wijn. Met lekkere pretpakketten. **#sommos**

Volg ons op Instagram via @womenshealthnl of de hashtag #womenshealth.nl. Zien je daar, gezellig!