

# happy & healthy

Goed in je vel met deze tips en weetjes

## WAAR IS DIE ROZE WOLK?

De kraamtijd loopt niet voor elke moeder op rolletjes.



• Kind en Gezin heeft twee nieuwe magazines voor ouders met tips en **eerlijke getuigenissen** over zwanger zijn, bevallen en de eerste weken na de bevalling. Download 'Een eerste kind op komst' of

'Broertje of zusje op komst' gratis op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

• Ook op [www.zappyouder.be](http://www.zappyouder.be) vind je eerlijke getuigenissen van bloggers over het ouderschap, tips van vooraanstaande experts, een handleiding 'hoe overleef ik de kraamtijd' en een forum waar je op elk ogenblik van de dag met je vragen terecht kunt.



KARL BRUNING

## 6 op de 10

ZOVEEL VLAAMSE VOLWASSENEN DOEN VANDAAG AAN SPORT. VEERTIG JAAR GELEDEN WAS DAT MINDER DAN 2 OP DE 10. DAT VERDIENT EEN SCHOUDERKLOPJE!

## ONLINE, GOED VOOR JE LIJN

Wil je enkele kilo's kwijtraken? Neem foto's van wat je eet en post ze op Instagram. Onderzoekers aan de universiteit van Washington volgden 16 mensen die iets aan hun eetpatroon wilden doen. Een voedsel-dagboek bijhouden op Instagram hielp hen om gezonder te eten en hun nieuwe gewoontes langer vol te houden.

Wil je ook op de Instagram verschijnen van Libelle? Tag @libellebelgie in je foto's of gebruik de hashtag #mijnlibellemoment

## HOU HET ZUIVER

Isabel Coppens en Anke de Boeck gaven hun job als advocaat op om CîME op te starten, hun eigen merk van biologische huidverzorgingsproducten. Hun ingrediënten halen ze bij boeren hoog in de Himalaya. Het nieuwste product in hun lijn is deze verstevigende bodylotion van groene thee, kurkuma en chiuri boter.

Zonder parabenen en zonder parfum. € 19,95, webshop en verkooppunten op [www.cime-skincare.com](http://www.cime-skincare.com)



## Allergie voorkomen? Peanuts!

Geef kinderen tot drie jaar géén pinda: dat was jarenlang de boodschap die ouders kregen om pinda-allergie te voorkomen. Tegenwoordig denken de artsen heel anders. "Uit een grootschalig Brits onderzoek blijkt nu dat het omgekeerde waar is," zegt Margo Hagendorens, kinderarts aan het UZA. "Jonge baby's die regelmatig een lepel pinda-kaas door hun groentepap geroerd krijgen, ontwikkelen minder snel een pinda-allergie dan baby's die ver weg gehouden worden van pinda. Zelfs bij

baby's die eczeem hebben of allergisch zijn voor ei – wat de kans op pinda-allergie vergroot – heeft voeding met pinda's een beschermend effect. Uiteraard moet dit op een veilige manier gebeuren: overleg dus zeker met een arts voor je pindakaas door de voeding van je baby gaat mengen. Zuigelingen die al allergisch zijn, moeten pinda wél strikt vermijden. Maar bij gezonde baby's die nog geen allergie ontwikkeld hebben, kan het eten van pinda dus helpen om een allergie te voorkomen."

Samenstelling: Lien Lammar