



1



2

mood



◀ **Kom maar op**
FOOD Sushi in a bowl, lekker en gezond. Bij Poké Perfect stel je je eigen bowl samen op basis van rijst, quinoa, boerenkool of sla. Geen zin om de deur uit te gaan? Ze bezorgen ook. pokeperfect.nl



◀ **Gers**

MUSICAL De film die ons hart veroverde gaat het toneel op als musical. Thomas Acda schreef de songs. 010-humor met een grote traan. 'De Marathon', nu te zien in Luxor Rotterdam, de-marathon.nl

1 Reinigende olie, € 32 **Hannah**
2 Ideale sportbeha, want gevormd zonder beugel en met een band die heel goed ondersteunt. De schouderbandjes zijn doorschijnend, € 59,90 **Deblon Sports**



tekst Annemiek Riefebos, Dorine van der Wind en Natasja van Wijk, shopping Esmée Geeratz en Isoldie Hoogenstrid

health freak

Op de bank hangen gaat toch een keer vervelen.



▲ **Groene burger**
RESTAURANT

Restaurants met thema zijn de bom. Maar een heus avocado-restaurant, daar moeten wij van &C wel even van bijkomen. Avocado-burgers, -frietjes, -smoothies en -ijs? Dan moet je wel echt van deze instavruucht houden. Het helpt dat groen het goed doet. Dus voor *the real avocado lovers* is er nu: The Avocado Show. theavocadoshow.com



Fit by Gilly



WORK-OUT De personal trainer van tout bekend Nederland houdt ons op de hoogte van het laatste fitnessnieuws.

Shaken, not stirred De Mojo Shakes, Gilly zweeft erbij. Gebruik ze als afslankkuur, maar vooral als

aanvulling op je voeding. **What a thrill** Een trillend balletje dat helpt je spieren te ontspannen. Heerlijk om tussen de muur en je rug te klemmen. **Geen excuses** De plank, een eenvoudige oefening die je overal en altijd kunt doen. Begin met tien

seconden, tel er elke dag vijf bij op. Zorg dat je rug recht blijft en je billen omhoogsteken. fitbygilly.nl
Wil je Chantal en Gilly zien planken? Ga iedere woensdag om 20.00 uur naar andc.tv voor fitte fitnessinspiratie.