

# STAP UIT JE COMFORTZONE

**A**ls aardeteken heb je je zaakjes meestal goed op orde. Je bent zeer gestructureerd en je hebt bepaalde rituelen. Je vervalt echter gemakkelijk in terugkerende patronen, omdat je zo van structuur en rituelen houdt. Zelfs als zo'n patroon niet gezond is, blijf je erin hangen. Het is moeilijk om gewoontes te doorbreken, wanneer je je comfortabel voelt. Bang zijn voor verandering weerhoudt je ervan om belangrijke beslissingen te nemen en jezelf te verbeteren. Laat je rituelen los, vergroot je zelfvertrouwen en open nieuwe deuren in je leven. Doorbreek je vaste routine en probeer iets nieuws.

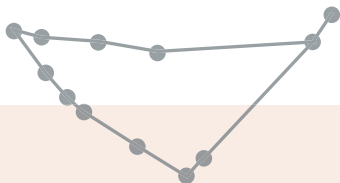
# STAP VOOR STAP

\*  
\*  
**W**at betreft fitness willen aardetekens meetbare resultaten. Ze willen dingen berekenen en maken daarbij gebruik van concrete feiten. Een stappenteller, een smartwatch of een fitnesstracker is daarom perfect voor jou. Je wilt graag weten hoeveel stappen je precies hebt gezet, zodat je die informatie kunt gebruiken om je trainingen te plannen, om volgende workouts en bijbehorende maaltijden te bedenken of om jezelf te motiveren. Mensen die onvoorbereid gaan fitnessen en wel zien waar het schip strandt, passen niet zo goed bij jou. Jij hebt veel meer aan harde feiten en een goede voorbereiding.

# ZORG ERVOOR DAT JE VOLDOENDE CALCIUM BINNENKRIJGT

**S**teenbok heerst over het skelet met al zijn botten. Het is daarom belangrijk dat je voldoende calcium binnenkrijgt. Calcium versterkt de botten, reguleert de bloeddruk, helpt bij de afgifte van hormonen en stimuleert de stofwisseling. Als je niet voldoende calcium binnenkrijgt, kan je lichaam bevattelijk zijn voor osteoporose, gebitsproblemen en pijn in knieën, tenen en gewrichten.

De gemakkelijkste manier om meer calcium binnen te krijgen is via zuivelproducten zoals kaas, yoghurt en melk, maar het zit ook in spinazie en andere bladgroenten, noten, druiven, haver, sardientjes en met calcium verrijkte sojamelk of tofu. Of je gebruikt een calciumpplement. Neem wel even contact op met je huisarts voordat je er een kiest.



# KOOP ZWARTE TULPEN

**D**e zwarte tulp is een unieke bloem die goed aansluit bij de liefde van Steenbok voor de fijnere dingen in het leven. Ooit dacht men dat de zwarte tulp een mythe was, maar in de jaren tachtig van de vorige eeuw zag de eerste zwarte tulp het licht dankzij de Nederlandse tulpenkweker Geert Hageman. Omdat zwart één van de kleuren van Steenbok is, past een zwarte bloem heel goed bij jou. Zoals zoveel dingen die de moeite waard zijn om te hebben, is de zwarte tulp misschien wat moeilijker vindbaar, maar ook een bijzonder en uniek geschenk. Trakteer jezelf op een boeket zwarte tulpen en geniet van de schoonheid van zoiets unieks en eenvoudigs.

