

tijd om te stralen

Leesexemplaar

RANI DE CONINCK

& ELISE VAN DE POELE

tijd om te

stralen

met de natuur op je bord

PELCKMANS



'Het leven is te kort om slecht te eten. Verse, gezonde, seizoensgebonden streekproducten, recht uit de natuur waarmee we zo verbonden zijn... Gegarandeerd de beste shortcut naar een stralend leven!'

inhoud

21 MAART - 31 MEI **daar is de lente** _____ 27

Broodje pulled chicken en salade van Chinese kool _____ 33

Ovenbakplaat met crispy kip, broccoli en aardappeltjes _____ 37

Pasta met frisse broccolisaus en ham _____ 38

Wok met visballetjes, peultjes en worteltjes _____ 41

Plaattaart met asperge en een lichtere courgette-ricottapesto _____ 45

Poepsimpele kokosrotsjes _____ 46

Eton mess met besjes, kokosrotsjes en yoghurt _____ 49

1 JUNI - 30 JUNI **hoera, examens!** _____ 51

Pasta met merguez en geroosterde worteltjes met vadouvan _____ 57

Pepperonipizza van naanbrood met pesto van geroosterde worteltjes _____ 58

It's a wrap! _____ 61

Gevulde pita met frisse bieten-wortelsalade _____ 65

Mexicaanse birria met rundsstoofvlees _____ 69

Brownie healthybar _____ 73

Frambozenrolls _____ 74

1 JULI - 31 AUGUSTUS **daar is de zon!** _____ 77

Aperotime! _____ 83

Snelle crackers, drie dips & labneh _____ 85

Pasta bolognese 2.0 _____ 90

Griekse courgetteballetjes _____ 93

Schatjes van patatjes _____ 97

Pladijsreepjes en tomatensalade met luiewijvenfrietjes en lichte tartaarsaus _____ 98

Aardbei-citroen-ijstaart _____ 101

1 SEPTEMBER - 26 OKTOBER **terug naar school** _____ 103

Kip-oesterzwamkebab met frisse salade van geraspte knolselder _____ 113

Tortellinisalade met geroosterde groenten _____ 116

Wok-in-één-diepvrieszak (prepping time) _____ 119

Pasta met in de oven geroosterde pompoen, spruitjes en feta	123
Lasagne met pompoensaus, plakjes kaas, plakjes ham en broodkruim	124
Pruimenchutney	127
All-day nectarinecrumble	128

27 OKTOBER - 31 DECEMBER **aftellen!**

Spitskool in de oven met Belgische kaassaus, kipgehakt en aardappeltjes	139
Een goed plan voor een kerst zonder stress	141
Pompoen-knolseldersoep & toppings	143
Vispannetje XL	147
Stoofpotje van kalkoen & gratin dauphinois van groenten	148
Gekaramelliseerde groentepartjes met geitenkaas en kruidige hazelnoten	153
Kerstkrans van pavlovarondjes	154

1 JANUARI - 24 FEBRUARI **een nieuw begin**

Gepofte zoete aardappel met zure room, crispy pancetta en rucola	163
Mexicaanse wraps met zoete-aardappelvulling en kaas	164
Hamburger met spitskool-spruitjessalade en caesarsaus	167
Pizzabootje met rode biet, schapenkaas en een eitje	168
Rimpeltaartje met Belgische kaas en boerenham	171
Pasta met verstopte groentesaus en kipgehaktballetjes	172
Veelzijdige, voedzame bosbessenmuffins	175

25 FEBRUARI - 20 MAART **zonder zonde**

One pot wonder: stoofpot met rijst, witte kool en kip	183
Easy peasy viscurry met bloemkool	184
Snelle one pan lasagne	187
Pasta carbonara met prei	188
Frittata met restjes pasta en prei	191
Gebakken rijst met chorizo en verstopte bloemkool	192
Het ultieme bananenbrood	195



ode aan 'Mana'

Laat ik maar meteen iets bekennen: dit boek had eigenlijk een jaar geleden al in de winkel moeten liggen, in de lente van 2025 dus. Alle nieuwe gerechten waren geproefd en goedgekeurd. De recepten werden al mooi opgesteld, bewust verdeeld in de seizoenen waarin ze het best tot hun recht komen en piekfijn gefotografeerd. Klaar om in combinatie met enkele leuke anekdotes en persoonlijke ervaringen in een inspirerend en vooral lekker boek gegoten te worden. Tot plots... Met een simpel telefoontje stak het leven daar een stokje voor.

Mijn grote zus Gwen bleek ernstig ziek, kanker. Een zware klap, maar ik voelde meteen dat ik bij haar moest zijn. Alles moest wijken om haar zo goed mogelijk te steunen in haar zware herstel. Ik belde met Elise, de co-auteur van dit boek, en daarna met Lise, onze uitgever. Ik gaf aan dat het voor mij onmogelijk was om op dat moment verder te werken aan een boek met de titel *Tijd om te stralen*. Ik had mijn eigen tijd nodig nu. Niet om te stralen, maar om te zorgen. Hierdoor konden we de geplande deadline niet halen. Geen evidente beslissing, want er stond een hele machinerie klaar om het boek in de markt te zetten. Gelukkig kreeg ik alleen maar begrip van hen en alle tijd die ik nodig

had in die moeilijke periode. Alle tijd voor het leven zelf.

Het heeft jammer genoeg niet mogen zijn. Uiteindelijk hebben we een jaar geleden toch afscheid moeten nemen van Gwen. Toevallig (of niet?) ook nog eens rond de tijd dat het boek normaal in de rekken had moeten liggen. Dat afscheid sneed diep. Extra diep omdat die onnoemelijke pijn van zo'n groot verlies jammer genoeg niet nieuw was voor ons. Ruim dertig jaar eerder werd ook al onze zus Debbie abrupt uit het leven gerukt door een verkeersongeval. Ikzelf was toen zestien en botste op een muur van rouw en verdriet. Een muur die ik jarenlang steeds verder optrok tot die grote en oninneembare versterkte burcht waarachter ik mijn verscheurde hart veilig kon wegstoppen.

Toch was het anders nu. Te weten komen dat mijn zus Gwen ziek was, en niet veel later afscheid van haar moeten nemen, was loodzwaar. Maar tegelijk voelde ik ook een enorme kracht en nood om mijn kwetsbare hart te delen. Eerst met mijn zus zelf, later met de uitgever en nu met jou. Dat klinkt vandaag makkelijker dan het toen was. De beslissing om dit boek on hold te zetten, ging honderd procent in tegen mijn natuur en opvoeding. Mijn hele jeugd lang gehard onder het motto

‘niet plooiën, rug rechten, altijd vooruit!’, en nu moest ik iedereen in de steek laten? Gewoon omwille van mijn gevoel, omdat ik het nodig had? De jonge Rani van 1986 had dit vast en zeker nooit gedurfd. Ze zou zichzelf hebben weggecijferd en de dwingende deadline van het boek hebben gerespecteerd, ten koste van de deadline van het leven.

De ideale wereld
bestaat niet en het
leven is geen feest.
Maar je kan er wel
voor kiezen om er een
feest van te maken.

De tijd die ik nog met mijn zus en haar prachtige dochters mocht besteden, leerde me zoveel. Over hen, over mezelf, over het leven. Mijn zus Gwen danste altijd al een beetje op haar eigen ritme, naar haar eigen overtuigingen. De diepe connectie die ze voelde met de natuur, met de zon, met het natuurlijke ritme van onze biologie, lag volgens mij mee aan de basis van enkele grote keuzes die ze maakte in haar leven. Nadat ze als jonge vrouw enkele jaren een van de allereerste vegetarische restaurants in Gent runde, verhuisde ze bijvoorbeeld naar Brazilië, want daar droomde ze al haar hele leven van. Daar, onder de zon, bouwde ze een nieuw leven uit en kreeg ze twee dochters. Tot ze na jaren besloot om samen met die twee prachtmeiden toch terug te keren, en hier met ‘Mana’ in haar eentje opnieuw een prachtig, inspirerend restaurantje uit de grond wist te stampen. Terug in België, een land waar ze misschien nooit helemaal

weer haar draai vond. Tot die paar maanden voor het afscheid. Nadat ze samen met haar dochters nog één laatste zomervakantie in Brazilië had kunnen doorbrengen, leek het alsof ze een soort rust had gevonden. Die rust heeft ze op haar eigen manier ook aan mij kunnen doorgeven.

Met vallen en opstaan heeft het leven me geleerd dat je even goed kan stralen in verdriet als in vreugde, even goed in pijn als van genot. Mensen hebben zoveel begrip, als je hen maar de kans geeft om je te begrijpen. Als je jezelf maar laat zien. Als je maar straalt zoals je bent, uitstraalt wie je bent en wat je voelt. Ook al kan je het soms alleen met tranen vertellen.

Tijd om te stralen is dan ook geen verhaal van toxisch positivisme. Net omgekeerd. Het is een pleidooi om ook te blijven stralen als je je ellendig, verdrietig of verloren voelt. Om met andere woorden niet te doen wat ik zo’n 35 jaar geleden heb gedaan bij het verlies van Debbie. (Achteraf bekeken voelt dat nu zelfs als maatschappelijk afgedwongen toxisch positivisme *avant la lettre*. Wow... Het raakt me diep om dit na al die jaren te durven beseffen en hier zo neer te schrijven.)

Ik heb ondertussen geleerd om mijn verdriet en mijn pijn niet te verstoppen, me niet terug te trekken en naar buiten toe te doen alsof er geen vuiltje aan de lucht is. Door ervoor te kiezen om voluit te stralen in pijn, zonder schone schijn. Alleen door dicht bij mezelf en mijn verdriet te blijven, kan ik vanuit mijn kern blijven stralen.

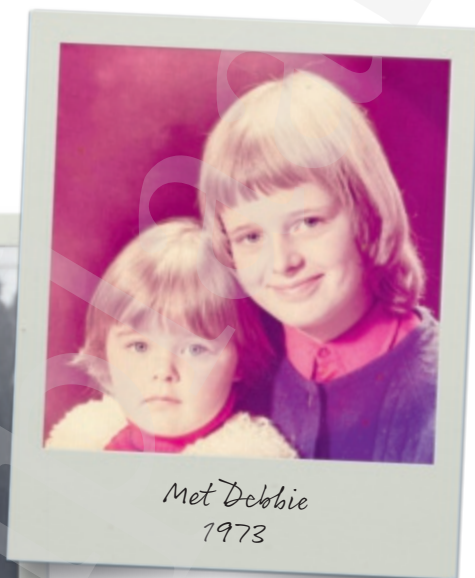
Een geliefde verliezen doet altijd vreselijk veel pijn. Maar in de veel te korte tijd waarin we nog heel dicht bij mekaar konden zijn en



*Gwen
2022*



*Debbie en Gwen communie
1972*



*Met Debbie
1973*

samen uiteindelijk heel bewust afscheid van het leven konden nemen, de tijd waarin ik bij mijn familie, bij mezelf, bij de natuur moest zijn, won ik ook zoveel. Levenswijsheid en inspiratie die ik vandaag ook met jou wil delen, rijkelijk overgoten met een liefdevolle saus à la 'Mana'. Een jaartje 'te laat', maar ook een jaartje wijzer, eerlijker, completer.

De ideale wereld bestaat niet en het leven is geen feest. Maar je kan er wel voor kiezen om er een feest van te maken. Om te dansen op je eigen beat. Om mee te bewegen op het ritme van de natuur. Om het leven te vieren met alles wat daarbij hoort. En om in elke rol die je in het leven ooit zal aannemen – die van vrouw, zus,

moeder, dochter, kind, partner, vriendin, collega – je volledige zelf te omarmen.

Ik draag dit boek graag op aan mijn overleden zussen Gwen en Debbie. Twee vrouwen die mij mateloos inspireren. Dankzij hun warmte in mijn hart ben ik geworden wie ik ben en leef ik elke dag voor drie. Ze zijn mijn ode aan het leven. Want na elke zonsopgang komt de zon ook weer op. Zolang de zon blijft stralen, kunnen wij dat ook.

Lang leve het leven. Viva la vida!

Rani

samen stralen we harder

Wanneer een vrouw straalt, zie je dat aan de buitenkant. Ze lacht, ze heeft schwing in haar pas en als ze een ruimte binnenstapt, geeft ze zowaar licht. Fantastisch om te zien, maar nog zoveel geweldiger om het zelf te kunnen ervaren aan de binnenkant. Stralen doe je immers altijd van binnenuit. Het heeft niets te maken met je leeftijd, met hoezeer je wel of niet aan de schoonheidsidealen beantwoordt of met hoe vaak je iets uit een potje op je snoetje smeert. Om écht te stralen, zijn er andere zaken die er werkelijk toe doen, daar ben ik heilig van overtuigd.

Eten is er daar eentje van. Maar niet zomaar eten, en ook niet eender wat. Gezonde voeding is en blijft de basis. Om te kunnen leven, energie te voelen, door te zetten, met rouw om te kunnen gaan... hebben we voeding nodig. Letterlijk. Eten is leven. Daarin zijn we niet anders dan planten: als we willen groeien en bloeien, moeten we net als bloemen water, vitamines, mineralen... krijgen. Zo belangrijk is eten voor ons. Niet enkel voor onze fysieke gezondheid. Ook mentaal.

Een van mijn favoriete motto's luidt dan ook: het leven is te kort om slecht te eten. Dat wil niet zeggen dat eten altijd duur hoeft te zijn of uit een chic restaurant hoeft te komen. Persoonlijk hou ik zelfs het meest van heel

simpele gerechten met niet te veel poespas, maar wel met tonnen smaak.

Als je dat soort eten kookt, met verse, gezonde, seizoensgebonden streekproducten, recht uit de natuur waarmee we zo verbonden zijn, is dat gegarandeerd een shortcut naar een stralend leven. Goede voeding geeft namelijk energie. Je gaat er helemaal van blinken, met huid en haar en van top tot teen. Als je je kern verzorgt (en dat doet goede voeding), zorgt dat immers vanzelf voor stralingsenergie. Een eerste belangrijke stap dus, en ook meteen de eerste grote reden waarom ik het hoog tijd vond voor een derde boek, wederom boordevol gezonde, smaakvolle en haalbare recepten om echt van te genieten.

Niet alleen wat je eet, maar ook met wie je aan tafel gaat, helpt je om te stralen. Door de jaren en kookboeken heen, kwam en ging het gezelschap bij ons aan tafel weleens. Een mensenleven beweegt en verandert nu eenmaal. De recepten en bijhorende organisatie evolueren dan vaak mee met dat leven, al naargelang je levensfase en je (gezins)situatie. Toen ik mijn eerste boek uitbracht, zat ik bijvoorbeeld nog volop in de ontdekkingsfase. Uit noodzaak leerde ik 'met voorbedachten rade' koken en niet langer impulsief (een eufemisme voor 'als een kieken zonder kop achter



de feiten aanhollen'). Het nieuwe ritme van mijn dagelijkse job bij de radio en ons nieuw samengesteld gezin met twee studenten en een prille scholier zorgden voor een erg gevarieerde gezinsagenda. Dat vereiste wel wat acrobatie in de keuken om samen de bordjes gevuld en draaiende te houden.

Het leven is te kort om slecht te eten.

Voor mijn tweede boek was de dagelijkse tafel niet meer voor vijf gedekt, maar voor maximaal drie, met alleen nog onze jongste in huis. In die fase kon ik mijn keukenplan en mijn kennis van producten verder verrijken met behulp van mijn vriendin en partner-in-crime Elise (waar ik je meteen meer over vertel). Dat gaf me alleen maar meer keukenplezier.

Vandaag - enter boek nummer drie - zitten we nog vaak met drie aan tafel, maar zijn er ook schoonkinderen die wel eens mee aanschuiven, nichtjes met wie de banden alleen maar sterker werden door de afgelopen periode, een familie die meer dan ooit prioriteit mag zijn. Soms meer mondjes dus, maar nooit meer stress. Het is zalig om met voldoende zelfvertrouwen in de keuken te staan. Vroeger verkrampte ik bij de gedachte om voor gasten te koken, nu geniet ik ervan. Want wat kan er fout lopen als het fout mag lopen? En bovendien weet ik in deze levensfase beter dan ooit wie ik ben, wat ik wil. En dus ook wat ik op de borden wil toveren: niks moet, alles mag. Er mag gewoon genoten worden van al het lekkers dat de natuur ons te bieden heeft. Met goede producten en een goed plan is dat een fluitje van een cent, ongeacht hoeveel bordjes je moet bijzetten.

Nu ja, met goede producten, een goed plan én een geheim wapen achter de hand, moet ik eerlijk toegeven. Dat geheime wapen heet in mijn geval Elise en is die nickname meer dan waard. Dat ontdekte ik al toen ik voor mijn tweede boek met haar de handen in elkaar sloeg. Ik leerde Elise een tijdje daarvoor kennen als gepassioneerde deelnemster van *Het Goeie Leven*, een VRT-programma waarin zes duo's van kwekers en koks hun eigen recepten moesten bedenken én kweken. Vanaf dat moment werd ze niet alleen een goede vriendin, maar ook een enorme inspiratiebron voor me. Elise ontwikkelt immers al haar recepten op basis van haar liefde voor het lekkers uit de natuur. Ze kent de

lokale pareltjes dan ook als geen ander, want ze kweekt de ingrediënten voor al haar gerechten al jaren zelf.

Die kennis en kunde is echter maar een deel van de verklaring waarom ik ook voor dit derde boek heel graag opnieuw met haar wilde samenwerken. Hoewel ik vandaag mijn eigen weg in de keuken en op de zelfoogstboerderij al veel beter vind, vond ik het de logica zelve om me ook voor dit boek opnieuw door haar recepten te laten leiden. Om met haar te brainstormen, mijn feedback te geven op haar creaties en er hier en daar mijn eigen saus over te gieten (soms letterlijk, soms figuurlijk). Pure logica, omdat er naar mijn gevoel maar één ding is dat nog meer, nog





intenser kan stralen dan een vrouw: twee (of meer) vrouwen samen, die elkaar laten shinen in hun individuele sterktes. Dat is precies wat Elise en ik in dit boek voor elkaar doen.

Elises kennis en kunde is maar een deel van de verklaring waarom ik ook voor dit derde boek heel graag opnieuw met haar wilde samenwerken.

Het is ook om die reden dat ik graag deze warme oproep wil lanceren: pak alle inspiratie in dit boek, pak alle recepten, en druk er

ook jouw eigen stempel op. Kies ervoor om samen met Elise en mij, én met alle andere vrouwen, moeders, dochters, kinderen, collega's, partners en vriendinnen in jouw leven volop te stralen, van binnen naar buiten. Dat is wat ik in ieder geval al heel mijn leven het liefst van al doe. In het gewone leven, maar ook op het werk, je radio of dat scherm in je woonkamer of van je smartphone heel even omtoveren in een extra kacheltje. Een vlam die bij mij, jaar na jaar, boek na boek, ervaring na ervaring alleen maar meer aanwakkert. Ik vind het dan ook tijd, hoog tijd.

Tijd om te stralen!



een nóg beter plan om nog meer te stralen

Sinds de publicatie van mijn eerste boek *Goed Plan!* in 2018 is er in mijn gezin dus veel veranderd. Op de foto's van toen (zie pagina 22) kan je nog zien hoe elk gezinslid in de grote weekagenda invulde wanneer hij of zij mee aan tafel zat. Op zaterdag maakte ik dan samen met mijn man Laurens een weekmenu. Hij deed vervolgens de boodschappen en ik voerde het plan uit achter het fornuis. Om in ons gezin met drie kinderen de bordjes draaiend te houden (en ze vooral lekker gevuld op tafel te krijgen), was zo'n goed plan van aanpak voor mij onontbeerlijk.

Zoveel jaren en ook een tweede boek – *Rani's Goed Plan* – later hebben de twee studenten, mijn oudste zoon Beau en mijn dochter Dora, hun vleugels gespreid en het nest verlaten. Van een gezin met vijf werden we een gezin met drie. Anno boek drie is onze 'kleinste' Leon ook groot geworden. Hij groeide zelfs al een halve kop boven mijn kruin. Een moeilijk momentje, moet ik toegeven, maar het is ook wel spannend om te zien waar dat zal eindigen...

Met z'n drieën in huis schiet die grote weekagenda vandaag natuurlijk minder alle kanten uit. Op dagdagelijkse basis is alles wat duidelijker en eenvoudiger geworden. Al kan dat ook aan ons nóg betere plan liggen.

Voor ons weekmenu gebruik ik mijn eigen goede plannen (met dit boek erbij kunnen we intussen terugvallen op zo'n 150 gerechten gespreid over het hele jaar, bijna de helft gedekt dus. Nog drie boeken te gaan 😊), en verder aangevuld met de inspiratie van het moment uit mijn favoriete kookboeken of gewoon de goesting van die dag. Ik oogst de nodige boodschappen op de zelfoogstboerderij, mijn man doet de overige aankopen. Of, als het veld in winterrust is, doe ik een beroep op Foodbag, de Belgische foodbox waar ik al vanaf dag één fan van ben.

Waar we vroeger op zaterdag ons weekmenu samenstelden en ik elke dag kookte voor ik naar het werk vertrok, zijn mijn man en ik vandaag ook in de keuken een nog beter geoliede machine geworden. Of beter: een nog hechter team.

Om samen nog beter voorbereid te zijn en zo een hele week lang nog makkelijker te kunnen stralen, preppen we tegenwoordig al zoveel mogelijk gerechten op zondag (een absolute aanrader) én bindt de man des huizes bovendien ook een schort om. Vroeger vond ik dat laatste – wellicht vanuit mijn opvoeding – mijn taak, maar een gezin runnen is een gezamenlijk project. Zeker als je het wil laten slagen en als iedereen zich goed wil voelen.



*Samen koken
op zondag*



Happy mealprep! 😊



Klaar voor een nieuwe week!

Vaak gaat het nog anders. Hoewel onze maatschappij draait op het model van tweeverdieners, vallen we in ons huishouden nog te gemakkelijk terug op oude, ingeroeste gewoontes van de vorige eeuw. Ook als het gaat over het klassieke rollenpatroon van de vrouw aan de haard of achter het fornuis. Persoonlijk ben ik nogal allergisch voor die rol van 'huismeid'. Ik krijg er instant tranende ogen van, heb last van jeuk en benauwdheid en het wordt heel moeilijk om me nog aantrekkelijk te voelen als partner. Die lose-losesituatie kan ik voortaan gelukkig perfect omkeren met de win-win van het samen koken.

Ons nieuwe, stralende plan gaat nu als volgt (en het werkt trouwens ook prima als je single bent): op zondag preppen we al zoveel mogelijk gerechten van ons weekmenu, en

dat doen we echt samen. Mijn man, en sinds kort dus ook mijn souschef, noemt zichzelf die dag het liefst 'sous-sous'. Terwijl we samen de recepten van de week bekijken, leggen we de ingrediënten die het seizoen ons biedt klaar. Gerecht per gerecht. Die mise-en-place is belangrijk, want zo wordt niet alleen de agenda meteen overzichtelijk voor ons allebei, het zorgt ook voor een heldere start van onze wekelijkse teambuilding in de keuken.

Concreet gaan we daarna als volgt aan de slag met de gerechten uit dit boek: eerst beslissen we welk gerecht we de avond zelf nog zullen eten. Voor de andere dagen van de week bereiden we alles voor dat we al kunnen klaarzetten in de koelkast. Elke week proberen we daarbij ook te zorgen dat één set ingrediënten ons voor twee dagen eten

dekt. (Dat zal je ook merken bij de recepten verderop, waarin die 1+1-gerechten duidelijk staan aangeduid.)

Een gezin runnen is een gezamenlijk project. Zeker als je het wil laten slagen en als iedereen zich goed wil voelen.

Dat weekmenu op voorhand uitstippelen, geeft ons het gevoel dat we samen aan de slag gaan en het helpt ook om het prepwerk behapbaar te houden. In ons geval ga ik, de chef, achter het vuur staan. Ik bepaal de volgorde van de gerechten en betrek mijn sous-chef bij het verdelen van de taken. (Vergeet je handschoentjes niet voor de rode biet, sous-sous!) Zelfs als je partner geen of weinig ervaring heeft in de keuken, is het op die manier toch een haalbare kaart en krijg je ook qualitytime als koppel. Mijn sous-sous snijdt een deel van de groenten en brengt tussendoor het afval weg of wast alvast een pan of kommetje af dat ik nodig heb voor een volgend gerecht. Een gewoonte die ik overnam van mijn zus Gwen: zet tijdens het koken altijd een afwasbak klaar, zodat je op de momenten waarop je moet wachten tussendoor alvast iets kan afwassen. Zo moet je daar na het koken niet nog aan beginnen.

Sommige gerechten maken we volledig klaar (dat is bijvoorbeeld altijd het geval met een ovenschotel die we 's avonds maar in de oven hoeven te schuiven). Andere recepten vragen de dag zelf nog een beetje afwerking

met kruiden, met vis of vlees in de pan. Van nog een ander gerecht zijn alle groentjes alvast gesneden, zoals in een professionele keuken, quoi!

De tijdswinst is dus groot, en het gevoel dat ik daardoor krijg misschien nog wel beter. Omdat we niet alleen koken om meteen te eten, niet koken tegen de deadline van hongerig knagende magen, voelt het minder 'van moeten'. Het is geen inspanning meer, maar instant ontspannend. Zeker met het vooruitzicht van een stressloze start van de nieuwe werkweek als surplus. We doen het bovendien op een vrije dag, dus er is niets dat moet wijken. Lukt het niet op zondag, dan doen we het een keertje op zaterdag. No stress, pure winst. Ik zeg het je: wat een verademing! We zijn twee uurtjes aan de slag, maar maken zo onze hele week een stuk lichter. Er komt op die manier zoveel rust in mijn hoofd en tijd vrij voor andere zaken, zoals sporten of bewegen, of gewoon wat tijd voor mezelf, voor elkaar, voor het gezin, familie of vrienden. Dat zorgt ervoor dat het week na week bijna vanzelf gaat, dat stralen!



