

Achter de schermen

Columnist Martine Schrage heeft haar drukke baan als huisarts opgezegd en schrijft sindsdien dag in, dag uit over gezondheid. Ze gunt ons een kijkje achter de schermen.



Zonder thee (veel thee!) en koffiebars geen columns! Start *your day the Martine-way* met een grote kop ochtendthee in een aan-doenlijk lelijke beker waar ik aan gehecht ben geraakt. De waterkoker staat klaar in de badkamer, de knop indrukken is het eerste wat ik doe als ik ben opgestaan.

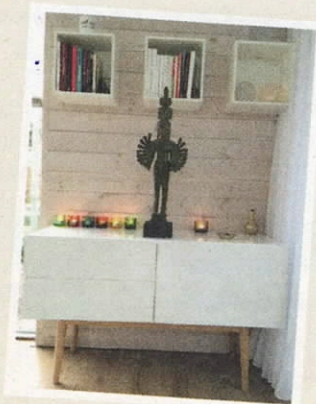
Door al dat theedrinken heb ik bergen labeltjes verzameld die me inspiratie bieden bij mijn blogs.



Mijn favoriete koffiebars en de kunstige cappucino's die ze daar serveren.

Het liefst sta ik staand te werken. Bij goed weer op het terrasje van mijn tuinkamer, maar als dat niet kan, gewoon aan de keukentafel, terwijl de kinderen aan diezelfde tafel zitten te studeren. (Let op de kop thee!)

De heerlijke meditatiekamer in mijn tuinkamer was te mooi om voor mezelf te houden. Die moest ik delen! Mediteren doe ik daarom vaak alleen en soms met een klein clubje burens, eens in de twee weken.



gezondnu

Redactie:

José Leeuwenkamp (hoofdredactie), Sonja van den Heuvel (eindredactie), Lian van Doorn, Shirah Ipenburg, Lisa Pierlo, Gebke Verhoeven (redactie), Fabiola van Malkenhorst (redactieassistent), Emma Moretto (corrector), Toon van Druenen (online coördinator), Nadine van Heel en Marleen Hulzinga-Besselsen (social media)

Medische adviesraad:

Metta Hofstra (huisarts), Philip Kielman (apotheker), Henny de Lint (diëtist)

Medewerkers:

Anouk Berends, Carola van Bemmelen, Clara den Boer, Cindy Chapuis, Dorien Dijkhuis, Metta Hofstra (huisarts), Kemal Inci, Martin de Jonge, Marcelino Lopez, Hans van Montfort, Anne Marie Reuzenaar, Martine Schrage, Iris Stam, Olga Steen, Florentine van Vollenhoven, Linda de Waart, Rineke Wisman

Fotografie/beeld:

Lianne van Baarsen, Ursula Fotografie, Lory van der Neut, Joshua Rood, Gijs Versteeg, Hadewych Veys, ZTRDG.nl, Shutterstock, Corbis/Hollandse Hoogte

Marketing:

Nasira van Amerongen

Sales:

Francisca ten Brinke, Paul de Roos, Ad van 't Hoff

Vormgeving en realisatie:

MixCom Design, Zwolle: Ferdi van der Veen (artdirector), Twin Media bv Culemborg: Melody Drost

Druk:

Senefelder Misset, Doetinchem

Uitgever:

Peter van Druenen

© 2017 MixCom Media Group

Contact

Abonnementenadministratie: mail naar klantenservice@aboland.nl of bel 0251 - 760 126 (ma. t/m vr. van 9.00 tot 17.00 uur), gezondNU, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Voor België: tel. +32 (0)28 085523, gezondNU, Ambachtenlaan 21 Unit 2A, 3001 Heverlee, België.

Redactie: redactie@gezondnu.nl

Redactie gezondNU, Postbus 7032, 8007 HA Zwolle. Tel. 0900 - 543 32 22 (35 cent per gesprek).

Bestellingen: plaats uw order op gezondnu.nl/shop. Betaling geschiedt via iDeal. Indien dat niet mogelijk is kunt u de bestelling telefonisch doorgeven. Na overmaking van het bedrag (o.v.v. bestelnummer) sturen wij de bestelling naar u toe. Betaalgegevens: NL04 RABO 0152 1638 83, t.n.v. Mix Media BV, Zwolle.

Adverteren: adverteren@gezondnu.nl, mixmedia.nl/adverteren
Advertenties gezondNU, Postbus 7032, 8007 HA Zwolle. Tel. 038 - 303 10 54

Prijzen en voorwaarden: Een los exemplaar kost € 5,25. Reeds verschenen nummers kunnen worden nabesteld op gezondnu.nl/shop. Een jaarabonnement kost € 52,95. Betalen per acceptgiro kan ook, u betaalt dan een toeslag van € 3,- aan administratiekosten. Inlichtingen over abonnementsprijzen in het buitenland zijn telefonisch opvraagbaar.

Abonnementen gelden tot wederopzegging (tenzij anders vermeld) en worden zonder tegenbericht automatisch verlengd. De betaling van uw abonnementsgeld geschiedt standaard door automatische incasso, betaling per acceptgiro is ook mogelijk (toeslag administratiekosten € 3,-). Opzeggingen worden per einde van de gefactureerde periode verwerkt, mits uiterlijk 1 maand van tevoren wordt opgezegd. Na verlenging van uw eerste abonnementsperiode heeft u het recht uw abonnement met inachtneming van de geldende opzegtermijn tussentijds te beëindigen.

gezondNU verschijnt twaalf keer per jaar en is een uitgave van Mix Media, Postbus 7032, 8007 HA Zwolle. Hoewel aan deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, is Mix Media niet verantwoordelijk voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden en/of onvolledigheden. We raden u aan altijd een arts te raadplegen als u gezondheidsklachten hebt. Mix Media is niet verantwoordelijk voor de inhoud van websites van derden die in de uitgave staan van gezondNU.

Aan Mix Media verstrekte naam- en adresgegevens zijn opgenomen in een gegevensbestand. Dit bestand is aangemeld bij het CBP te Den Haag en kan door ons of derden worden gebruikt om u op de hoogte te houden omtrent abonnementen en voordeelaanbiedingen. Indien u hier geen prijs op stelt, kunt u dit aangeven door een brief of mail te sturen aan onze abonnementenadministratie. Indien u bij aanmelding uw mailadres hebt vermeld, ontvangt u automatisch de gratis nieuwsbrief. Indien u hier geen prijs op stelt, kunt u zich hiervoor afmelden in de nieuwsbrief. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ISSN 1872-1141. Mix Media BV is onderdeel van MixCom Media Group BV

HO
2017
KEURMERK