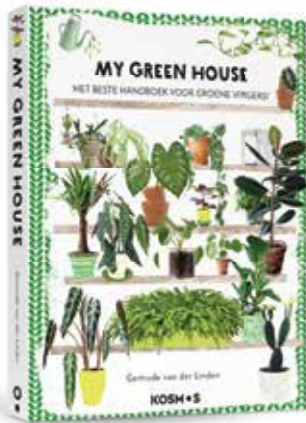


# Uitgelicht

In deze rubriek lichten wij zaken voor u uit die ons zijn opgevallen. Over zorg, gezondheid of lifestyle. Laat u inspireren!

## Tover uw huis om tot een heuse Urban Jungle

Kamerplanten als cactussen, bromelia's en pannenkoekenplanten zijn ontzettend hip. Maar hoe gaat u daar nou mee om als u totaal geen groene vingers hebt? In het praktische handboek 'My Green House' legt Gertrude van der Linden uit hoe u uw huis omtovert tot uw eigen Urban Jungle. Op [www.kosmosuitgevers.nl/boek/my-green-house](http://www.kosmosuitgevers.nl/boek/my-green-house) leest u hoe u het boek kunt bestellen en vindt u meer informatie.



## Drinkt u voldoende water?

Water is belangrijk voor een goede gezondheid. De Hydranome waterfles helpt u voldoende water te drinken. Naast Dutch design is deze handige fles ook een ideale geheugensteun. U ziet in één oogopslag hoeveel u hebt gedronken. Ontvang nu exclusief bij CZ dertig procent korting op uw online bestelling.

Ga naar [www.hydranome.com/CZ18](http://www.hydranome.com/CZ18) en gebruik de kortingscode cz18.

## Gezondheidsapp Human

De activiteitentracker 'Human' houdt bij hoeveel minuten u per dag hebt bewogen, met als doel dertig actieve minuten per dag. De app draait op de achtergrond van uw telefoon en registreert het wanneer u wandelt, hardloopt of fietst. Human toont uw dagelijkse activiteit op een kaart en vergelijkt deze met die van mensen in uw stad en buurt. De Human-app van Humanco is zowel voor iPhone als Android beschikbaar.

## Krachten en wijsheden van ouderen

In het boek 'Wat kan ik van u leren?' leest u vijftig inspirerende verhalen verteld door ouderen. Verhalen over de lessen van het leven, het koesteren van vriendschappen, het blijven geloven in sprookjes en het naar feestjes gaan ook al hebt u geen zin. Ook staan er verhalen in over narigheid en trauma's, en het daarna toch moeten doorgaan. Een boek vol inzicht, strijd en levenslust. Op [www.goeddoenvooreenander.nl](http://www.goeddoenvooreenander.nl) vindt u meer informatie over het boek en kunt u het bestellen.



## Elektrisch poetsen met korting

Als CZ-verzekerde ontvangt u tot 35 procent korting op elektrische tandenborstels van Philips. Gebruik de promotiecode CZDRCT18 en koop uw elektrische tandenborstel met korting. De promotiecode is slechts eenmalig te gebruiken en geldig op uw volledige winkelwagen. De voorraad voor de artikelen in de actie is beperkt en hiervoor geldt 'op=op'. Meer informatie? Ga naar [www.philips.nl/cz](http://www.philips.nl/cz). Hebt u vragen over deze actie, uw bestelling en/of levering, neem dan contact op met de Philips Online Shop Klantenservice via (gratis) telefoonnummer 0800 023 00 47. Deze klantenservice is beschikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 20.00 uur en op zaterdag van 09.00 tot 18.00 uur.

## Nog een allerlaatste kusje

Helaas krijgen steeds meer kinderen te maken met het overlijden van een dierbare. Dit is een zeer ingrijpende gebeurtenis in een jong leven. 'Nog een allerlaatste kusje' is een boek voor alle kinderen die te maken krijgen met afscheid nemen en het verlies van een dierbare. De versjes in dit boek helpen (jonge) kinderen het verdriet en het gevoel van gemis te begrijpen en erover te kunnen praten. Op [www.de-leukste-kinderboeken.nl/producten/nog-een-allerlaatste-kusje](http://www.de-leukste-kinderboeken.nl/producten/nog-een-allerlaatste-kusje) leest u meer over het boek en hoe u dit kunt bestellen.



## Blotevoetenpaden

Op diverse plekken in Nederland vindt u speciaal aangelegde blotevoetenpaden. U loopt op verschillende soorten ondergrond als gras, zand, schelpen, grind, keien en houtsnippers. Wandelen door de natuur op blote voeten geeft u een heerlijke, natuurlijke voetmassage. Wandelt u met kinderen? Trek dan oude kleren aan en stamp lekker door de modderplassen.

*Wilt u reageren op een artikel of is u iets opgevallen in CZ magazine?*

Stuur dan een e-mail naar [czmagazine@cz.nl](mailto:czmagazine@cz.nl). U kunt ook een reactie sturen naar CZ magazine, postbus 90152, 5000 LD Tilburg. Ook kunt u ons uw mening laten weten via onze social media (zie pagina 4).