

Boots

WINTER 2024/2025 // NR 6

MAGAZINE

HAPPY

WINTER

TIME

ZO GA JIJ JE
WINTERDIP TE LIJF

WINTER REISAPOTHEEK

DE MOOISTE CADEAUS
VOOR JOU

ONTDEK
MEDIROL

Gemak bij het
innemen
van medicijnen





Draait 10 tekenen van huidveroudering terug¹

NIEUW

Resultaten in 4 weken²



1. Meer informatie op eucerin.nl
2. Klinische studie met 43 vrijwilligers, en Consumententest, 160 vrijwilligers
3. Age Clock = meting van de leeftijd van de huid (EP 3415635 B1)

INHOUD

Inhoud	3
Boots With you for life	4
Welkom	5
Zo ga je jouw winterdip te lijf!	6
Vitamine D advies	9
Gemak bij het innemen van medicijnen	10
No7 Gifts	12
Beauty Essentials	14
Hyperpigmentatie	16
Toptips wintervakantie	18
Goede mondverzorging	20
De mooiste cadeaus voor jou	22

Skip je winterdip

P6-7



Beauty Essentials

P14-15

COLOFON

Boots magazine is een uitgave van Boots Apotheek Nederland, Postbus 210, 5201 AE Den Bosch.

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade veroorzaakt door onjuistheden in deze uitgave. © 2024

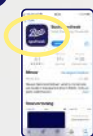
Prijswijzigingen en druk- en zetfouten voorbehouden. De afgebeelde prijzen zijn adviesverkooprijzen. Prijzen en assortimenten kunnen verschillen per apotheek.



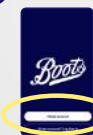
GEBRUIK JIJ DE BOOTS APOTHEEK APP AL?

SNEL EN GEMAKKELIJK NIEUWE MEDICIJNEN BESTELLEN

1 DOWNLOAD DE APP



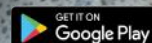
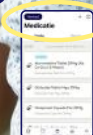
2 MAAK EEN ACCOUNT AAN



3 IDENTIFICEER JEZELF MET JE DIGID



4 KLAAR!



Zo houd
je je mond
gezond

P20

Boots



SPEAK TO THE EXPERTS



With you. For life.

FEEL
BETTER



EXPERTS IN
HEALTHCARE



WELKOM

De winter staat voor de deur. Het is de tijd van het jaar waarin we ons verheugen op knusse avonden, fonkelende lichtjes en kostbare momenten met dierbaren. Met mooie cadeaus en wie weet ook wel een fijne wintervakantie in het verschiet.

DE MOOISTE TIJD VAN HET JAAR

De prachtige witte landschappen, de adrenaline op de skipistes en de gedeelde vreugde na een dag vol sneeuwpret zijn onvergetelijke ervaringen die de winter zo bijzonder maken. Laten we daarom samen de magie

van de winter omarmen en genieten van het samenzijn met iedereen die ons lief is of die in deze tijd juist wat extra aandacht verdient!

In dit magazine vind je niet alleen de mooiste cadeaus voor de feestdagen maar lees je bijvoorbeeld ook alles over het belang van een goede mondgezondheid en vertelt Boots huidexpert Isabelle alles over hyperpigmentatie. En met een goede reisapotheek zorg je ervoor dat je onbezorgd kunt genieten van je wintersport.

Of zie jij nu al op tegen die sombere, koude wintermaanden en zou je dit jaargetijde liever overslaan? Sla dan snel om voor tips waarmee je jouw winterdip te lijf kunt gaan. Veel leesplezier!

SKIP JE WINTERDIP!

ZO GA JE JOUW WINTERDIP TE LIJF

Voor veel mensen is de winter de mooiste tijd van het jaar. Maar niet iedereen is blij met de wintertijd. Want die donkere dagen kunnen soms behoorlijk lang duren en klachten als vermoeidheid, somberheid en lusteloosheid komen juist in deze tijd veel voor. Ben jij ook zo iemand die het liefst tot maart in winterslaap zou gaan, lees dan snel verder, want met deze tips ga jij je winterdip te lijf en geef je die vervelende winterkwaaltjes geen kans.

GA BEWEGEN IN DE BUITENLUCHT

In het najaar worden de dagen korter en ook de zon is minder krachtig. Voor het lichaam is het lastig om zich aan te passen aan deze veranderingen in de hoeveelheid licht. Het is daarom vooral in de winter belangrijk om zo veel mogelijk natuurlijk licht te pakken. Dus doe open die gordijnen en ga naar buiten voor een wandeling of fietstocht! Door te bewegen in de buitenlucht maakt je lichaam bovendien endorfine aan en dat gelukshormoon heb je extra hard nodig als je even genoeg hebt van die sombere koude dagen. En je krijgt er ook nog eens energie van, dus dat is mooi meegenomen.



EET GEZOND EN ZORG VOOR VOLDOENDE VITAMINE D

Zorg voor een uitgebalanceerd dieet met voldoende groenten, fruit, volle granen en magere eiwitten en voeg daaraan vooral voedingsmiddelen toe die rijk zijn aan vitamine D, omega-3 vetzuren en magnesium. Die spelen namelijk een belangrijke rol spelen bij het reguleren van stemming en energie. Vette vis, zoals zalm, makreel, tonijn en sardines zijn goede natuurlijke bronnen van vitamine D en omega 3 vetzuren. Walnoten zijn een plantaardige bron van omega 3 vetzuren en magnesium vind je bijvoorbeeld in amandelen, cashewnoten, spinazie, boerenkool, peulvruchten, avocado's en bananen. Volkorenbrood, volkoren rijst, havermost en quinoa tenslotte, zijn voorbeelden van volle granen die allemaal magnesium bevatten.



ONDERHOUD SOCIALE CONTACTEN

Blijf in contact met vrienden en familie, plan activiteiten samen en zoek steun bij anderen als dat nodig is. Sociale interactie kan eenzaamheid verminderen en je humeur verbeteren.

NEEM GENOEG TIJD VOOR JEZELF

Plan regelmatig een me-time momentje zoals meditatie, een warm bad, lezen of luisteren naar rustgevende muziek. En daar hoort natuurlijk ook een heerlijk maskertje bij.

No7 Hydraluminous+ Hydrating Dual Phase Mask 100ml



€ 15,49

No7 Radiance+ Illuminating Hydrogel Eye Mask 5 stuks



€ 15,49



€ 4,99

Soap & Glory The Fab Pore Pore-Refining Mask

PUZZEL MEE EN WIN!

STIMULEER JE GEEST

Houd je geest bezig en geïnspireerd om negatieve gedachten op afstand te houden. Dit kun je doen door nieuwe hobby's uit te proberen, te lezen, te leren of puzzels op te lossen. Je kunt al meteen beginnen met de puzzels achterop dit magazine. En daarmee maak je ook nog eens kans op een prachtige No7 giftset. Als je humeur daar niet van opknapt, dan weten we het niet meer...



Eén capsule op
maandagochtend
vroeg is voor de
hele week genoeg



éénmaal
per
week

VITAMINE D

ESSENTIEEL VOOR GEZONDHEID EN WELZIJN

Een van de belangrijkste functies van vitamine D is het tegengaan van botontkalking. Vitamine D zorgt er verder voor dat de spierkracht behouden blijft. Zeker als je ouder wordt, is dat heel belangrijk. De gezondheidsraad adviseert extra vitamine D bij vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70. Daarnaast zijn er nog risicogroepen die in aanmerking komen voor extra vitamine D.

Deze groepen lopen een groter risico op een tekort aan vitamine D, omdat:

- de huid te weinig zonlicht krijgt, bijvoorbeeld door het dragen van lichaam bedekkende kleding of omdat ze weinig buitenkomen;
- een getinte of donkere huid minder vitamine D aanmaakt uit zonlicht;
- ze weinig vitamine D binnenkrijgen in de voeding;
- de huid op oudere leeftijd minder vitamine D kan aanmaken.

ZONLICHT IS BELANGRIJK

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan zelf vitamine D aanmaken onder invloed

van zonlicht in de huid. Daarom is het ook in de winter belangrijk om elke dag tussen 11.00 en 15.00 uur 15 tot 30 minuten buiten te zijn en daarbij bij voorkeur geen muts of handschoenen te dragen, zodat de huid voldoende zonlicht kan opnemen.

EET GEVARIEERD

Vitamine D zit ook in eten. Goede bronnen van vitamine D zijn:

- vette vis, zoals zalm, makreel en sardines;
- eieren; vooral het eigeel bevat vitamine D;
- zuivelproducten; voldoende calciuminname is belangrijk voor de werking van vitamine D. Gebruik daarom 4 porties zuivelproducten per dag. Een portie komt overeen met 150ml melk, karnemelk, yoghurt, kwark of vla of 20 gram kaas;
- champignons.

Daarnaast is vitamine D toegevoegd aan onder andere halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Het is belangrijk om een gevarieerd dieet te volgen dat deze voedingsmiddelen bevat om voldoende vitamine D binnen te krijgen. Het opvolgen van het advies van de Gezondheidsraad en het aanvullen met voeding en eventueel supplementen kan helpen om tekorten te voorkomen.

Advies Gezondheidsraad

RISICOGROEP	ADVIES
Alle kinderen van 0-4 jaar	10 microgram (400 IE)
Vrouwen van 4-49 jaar met een donkere huid en/of minder dan 15-30 minuten buiten	10 microgram (400IE)
Zwangere vrouwen	10 microgram (400IE)
Alle vrouwen van 50-69 jaar	10 microgram (400IE)
Mannen van 4-69 jaar met een donkere huid en/of minder dan 15-30 minuten buiten	10 microgram (400IE)
Iedereen van 70 jaar en ouder	20 microgram (800IE)

GEMAK BIJ HET INNEMEN VAN MEDICIJNEN

MEDIROL: VEILIG, GEMAKKELIJK EN VERTROUWD

Veel mensen gebruiken meerdere medicijnen per dag. Vaak op verschillende tijdstippen. Soms verandert tussentijds het merk en het uiterlijk van het medicijn. Bovendien nemen de doosjes en potjes flink wat ruimte in beslag. En dat moet ook allemaal mee als je een dagje weg bent of op vakantie gaat. Om het innemen van medicijnen gemakkelijker en veiliger te maken is er de MediRol.

WAT IS MEDIROL?

MediRol is een service van Boots Apotheek. De apotheek levert dan niet alleen de medicijnen, maar sorteert ze voor je op dag en innametijdstip. De



MediRol is een rol met medicijnzakjes en bevat voor elk innametijdstip een zakje met de medicijnen die je op dat moment moet innemen. Deze zakjes zijn op volgorde van innamemoment aan elkaar gekoppeld. Op ieder zakje staat de dag, de datum en het tijdstip van inname vermeld, welk geneesmiddel erin zit en hoe dit er precies uitziet (de kleur en de vorm).

Hierdoor kun je heel goed controleren of je de juiste medicijnen op het juiste moment hebt ingenomen; dat is veiliger en makkelijker.

MAKKELIJK IN GEBRUIK

Als MediRol-gebruiker ontvang je automatisch met regelmaat een rol medicijnzakjes. De zakjes zijn makkelijk los te scheuren en mee te nemen. Ga je naar je werk, een paar dagen weg. De MediRol kan gewoon mee. De MediRol is ook praktisch voor familieleden, mantelzorgers of de thuiszorg, wanneer

zij de medicatie regelen. Wijzigt er iets in jouw medicijngebruik? Geen probleem. De meeste (huis) artsen, thuiszorg en ziekenhuizen zijn bekend met de MediRol. Ze kunnen wijzigingen doorgeven zoals ze gewend zijn en jouw Boots apotheek regelt de rest. De MediRol wordt steeds opnieuw besteld voor een korte periode, dus een wijziging is snel doorgevoerd. Zo hoef je zelf geen medicijnen aan te vragen en heb je altijd de juiste medicijnen op voorraad.



AANMELDEN VOOR MEDIROL

Als je interesse hebt in MediRol, neem dan contact op met jouw Boots apotheek. We nodigen je dan uit voor een persoonlijk gesprek. In dit gesprek worden alle medicijnen die je gebruikt nog eens extra gecontroleerd en besproken. Ook kijken we of alle medicatie geschikt is om in medicijnzakjes te verpakken en maken we afspraken over de verdere begeleiding van het medicijngebruik.

VERGOEDING

Als je meerdere medicijnen gebruikt, wordt MediRol bijna altijd vergoed door de zorgverzekeraar. Samen met de voorschrijver bepalen we of een MediRol voor jou geschikt is. De medicijnen die je nu vergoed krijgt, krijg je ook vergoed wanneer ze verpakt worden in de MediRol.

OM DE MEDIROL TE BEWAREN, ZIJN ER SPECIALE DISPENSERS VERKRIJGBAAR. DEZE ZIJN OOK ONLINE TE BESTELLEN OP [BOOTSAPOTHEEK.NL](https://www.bootsapotheek.nl)



Scan de QR-code om de dispenser te bestellen

€ 24,95

N°7 SUPERVOORDEEL

Het ultieme cadeau! Allemaal full size producten voor vaak nog minder dan de helft van de prijs*. In de UK zijn deze giftsets van No7 altijd in een mum van tijd uitverkocht en wij verwachten dat dit in Nederland niet anders zal zijn omdat je bovenop dit voordeel ook nog eens kunt profiteren van onze 2e halve prijs deal. Wees er dus snel bij want op is op! Wie verwen jij met zo'n luxe set?

Extra: Vul jouw dagelijkse huidverzorgingsroutine aan met No7 Pure Retinol 0,3% Retinol Night Concentrate voor nog betere resultaten!



De Protect&Perfect Intense Advanced producten hebben als doel de verschijning van rimpels en lijntjes te verzachten en te verminderen, de huid te hydrateren en huidveroudering te vertragen.

LEEFTIJDINDICATIE: 35-45 JAAR

€ 74,99*

De No7 Lift & Luminate collectie is ontwikkeld om de drie belangrijke tekenen van huidveroudering aan te pakken: het gebrek aan stevigheid, een ongelijkmatige teint en het verminderen van de verschijning van fijne lijntjes en rimpels.

LEEFTIJDINDICATIE: 45-60 JAAR

€ 79,99*



No7 Restore & Renew herstelt de rijpe huid. Daarnaast maken de producten de hals zichtbaar strakker, wordt de huidteint egaler en de huid zichtbaar steviger. De lijn zorgt ervoor dat de huid er al na twee weken jeugdig en stralender uitziet.

LEEFTIJDINDICATIE: 60+

€ 85,99*

Future Renew ondersteunt het natuurlijke zelfherstellend vermogen van de huid en is in staat om zichtbare tekenen van huidbeschadiging terug te draaien.



€ 94,99*



*Prijs als je alle producten los zou kopen is respectievelijk € 148,95, € 159,95, € 170,95, en € 151,96. **Korting wordt verrekend als 25% kassakorting. Geldig t/m 5 januari 2025.

UK'S N°1 SKINCARE BRAND

N°7

NEW

No7 Protect&Perfect Intense Advanced
Mini Collection Giftset

€ 36,99

No7 Restore&Renew Multi Action
Mini Giftset

€ 40,99

No7 Lift&Luminate Triple Action
Mini Collection Giftset

€ 39,99

A GIFT THAT SAYS... **YOU'RE MY FAVOURITE**

We all have our secret favourites... spoil yours with the best of beauty

Beauty

ESSENTIALS

DEZE PRODUCTEN MOGEN
DEZE WINTER NIET ONTBREKEN IN JOUW BADKAMER

BESCHERM JE LIPPEN

Deze voedende lipstick bevat een waterbestendige crème die de huid beschermt, zelfs in extreem koude weersomstandigheden.

Avène Cold Cream 4gr

€ 8,91



VOOR EEN ZACHT PRIJSJE

In de winter is een hydraterende dagcrème een echte must. Met plantaardig hyaluronzuur zorgt deze moisturiser voor een intens gehydrateerde huid, die heerlijk zacht aanvoelt. En hij is ook nog eens vriendelijk voor je portemonnee.

Boots Ingredients Hyaluronic Acid Moisturiser 30ml

€ 7,99



ZORG GOED VOOR JE HANDEN

Bescherm jouw handen deze winter met deze verzorgende handcrème, die is verrijkt met hydraterend hyaluronzuur, herstellende ceramiden en verzachtende niacinamide.

Deze combinatie zorgt ervoor dat droge handen verminderen en de gevoelige huid van de handen kan herstellen.

CeraVe Reparative SA Hand Cream 50ml

€ 9,24

BESCHERM JE HUID TEGEN UITDROGING

Nu de verwarming weer aanstaat en het buiten kouder wordt, is het goed om een hydraterend serum aan je dagelijkse huidverzorgingsroutine toe te voegen. Vichy Mineral 89 gebruik je als een dagelijkse boost voor je huid. Hiermee versterk je de huidbarrièrefunctie en voorkom je dat je huid uitdroogt.

Vichy Minéral 89 Frisse Gel Booster Serum 50ml

€ 26,95



JOUW NIEUWE RETINOL REGIME

MET DIT SUPERDUO
LAAT JIJ DEZE WINTER JOUW HUID
WEER STRALEN.



No7 Pure Retinol
0,3% Retinol Nacht
Concentraat 30ml

€ 40,99

No7 Pure Retinol
TRIPLE ACTION
Day Cream Duo
Retinol, Vitamin C & SPF 30
2 x 50 ml e

No7 Pure Retinol Day
Cream Spf30 Duo
100ml

€ 40,99

VOOR JE DROGE WINTERHUID

Deze fijne lichaamsbalsem verzacht en kalmeert de huid direct. Daarnaast vermindert het de jeuk en helpt het de huidbarrière herstellen.

La Roche-Posay Lipikar Baume
AP+M Lichaamsbalsem
400ml



€ 28,50

Oorzaken pigmentvlekken

ZON

Deze pigmentvlekken worden ook wel ouderdomsvlekken genoemd. Ze komen vaker voor bij mensen ouder dan 40 jaar en worden veroorzaakt door blootstelling aan de zon. Ze verschijnen als platte, duidelijk afgetekende huidvlekken die variëren in kleur (meestal donkerbruin) en grootte (van enkele millimeters tot centimeters). Ze komen hoofdzakelijk op lichaamsdelen voor die vaak worden blootgesteld aan de zon, zoals het gezicht, de handen en de armen. Ook sproeten zijn pigmentvlekken die worden veroorzaakt door de zon.

HORMONALE VERANDERINGEN

De vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron beïnvloeden de productie van melanine. De productie van melanine wordt extra gestimuleerd als de huid wordt blootgesteld aan de zon, waardoor er een overproductie van melanine ontstaat. Melasma, zwangerschapsmasker, ontstaat ook door de vrouwelijke hormonen. Tijdens de zwangerschap is de productie van deze hormonen verhoogd. Je lichaam maakt daardoor meer pigment aan en is gevoeliger voor onder andere zonlicht.

ZIEKTE, BEHANDELINGEN OF MEDICIJNEN

Hyperpigmentatie is symptomatisch voor bepaalde ziekten, zoals sommige auto- en gastro-intestinale ziekten, stofwisselingsstoornissen en vitaminetekorten. Hyperpigmentatie kan ook is een bijwerking van bepaalde hormoonbehandelingen, chemotherapeutische geneesmiddelen, antibiotica, antimalariamiddelen, anti-epilepsie medicijnen en andere medicijnen.

ONTSTEKINGEN

Door een ontsteking van de huid wordt een overmaat aan pigment in de huid aangemaakt. Dit wordt Post Inflammatoire Hyperpigmentatie (PIH) genoemd. Het pigment ontstaat na wondjes, acné, huidirritatie of rond een operatielitteken. De donkere verkleuring ontstaat exact op de plek waar de ontsteking/roodheid zit en wordt zichtbaar zodra de ontsteking weer verdwijnt. De vlekken kunnen soms jarenlang zichtbaar blijven. Mensen met een donkere huidskleur hebben vaker last van PIH dan mensen met een lichte huidskleur.

€ 37,00

La Roche-Posay
Mela B3 Crème
SPF30 40ml



€ 45,50

La Roche-Posay
Mela B3 Serum
30ml



PIGMENTVLEKKEN

ZO ONTSTAAN ZE EN DIT KUN JE DOEN OM DE ZICHTBAARHEID TE VERMINDEREN

Verstoord pigment, ook bekend als hyperpigmentatie, is een veelvoorkomend dermatologisch probleem dat wordt gekenmerkt door de overproductie van melanine, het pigment dat verantwoordelijk is voor de kleur van de huid. Onze beautyexpert Isabel Kanters krijgt in de apotheek veel vragen over pigmentvlekken dus vroegen we haar om uitleg.

WAT IS DAT EIGENLIJK PIGMENT?

“Pigment of melanine is een kleurstof in de huid die wordt gemaakt door pigmentcellen. Deze pigmentcellen geven kleine hoeveelheden pigment af aan cellen in de buitenste laag van de opperhuid, waardoor de huid kleur krijgt. Onder invloed van zonnestrallen neemt de aanmaak van pigment toe. Pigment beschermt je huid zodat de UV stralen geen schade kunnen aanrichten, denk bijvoorbeeld aan huidkanker en het versnellen van huidveroudering.”

MAAR HOE ZIT HET DAN MET PIGMENTVLEKKEN?

“Pigmentvlekken ontstaan door overproductie van melanine op bepaalde plaatsen van de huid. Er zijn verschillende soorten pigmentvlekken, die allemaal hun eigen oorzaak hebben. In het kader bij dit artikel heb ik ze op een rij gezet.”



**Eucerin Anti-Pigment
Serum Duo
30ml**

€ 45,99

WELK ADVIES GEEF JE AAN MENSEN MET PIGMENTVLEKKEN?

“Ik vind het heel vervelend om te zeggen maar als de pigmentvlekken er zijn, ben je eigenlijk al te laat. Het is dus heel belangrijk om al vroeg aandacht te besteden aan de gezondheid van je huid. De schade van zonverbranding kun je namelijk niet terugdraaien. Het is dus belangrijk om al van jongs af aan je huid te beschermen tegen de zon. Ook in de winter, want ook dan wordt de huid blootgesteld aan zonlicht.”

En dat advies geef ik ook aan mensen, die iets willen doen aan hun pigmentvlekken. De eerste stap is de huid iedere dag goed te beschermen met minimaal SPF 30 om de zichtbaarheid van pigmentvlekken te verminderen. Hoe minder UV de huid bereikt, hoe minder melanine de pigmentcellen aanmaken en hoe minder de pigmentvlek zichtbaar wordt. En verder zijn er ook goede serums, die de zichtbaarheid van donkere vlekken kunnen verminderen en het ontstaan van nieuwe vlekken voorkomen. Door deze producten toe te voegen aan je dagelijkse huidverzorgingsroutine kun je vaak wel goede resultaten bereiken.”

€ 37,49

**Eucerin Anti-Pigment
Dagcrème SPF30
50ml**



Isabel Kanters

Boots Apotheek
Prinsenbeek



Top Tips

VOOR EEN ONVERGETELIJKE WINTERVAKANTIE

Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat je optimaal kunt genieten van je wintervakantie. Met een goed gevulde reisapotheek en de juiste voorzorgsmaatregelen kun je vol vertrouwen genieten van je wintersportavontuur. En natuurlijk hebben we nog meer tips voor je om ervoor te zorgen dat jouw wintervakantie dit jaar echt magisch wordt. Veel plezier in de sneeuw!

WINTERREISAPOTHEEK

1

PIJNSTILLERS

Neem pijnstillers zoals paracetamol of ibuprofen mee voor eventuele spierpijn, hoofdpijn of andere pijntjes die kunnen optreden tijdens het skiën of snowboarden.

**Voltaren Emulgel
Extra Sterk 2,32%
50gr**



€ 14,99

2

VERBANDMIDDELEN

Zorg voor een assortiment verbandmiddelen zoals pleisters, gaasjes, verband en tape voor het geval van kleine verwondingen of blaren.

3

ZONNEBRANDCRÈME

Hoewel het koud is, kan de zon op grote hoogte zeer intens zijn. Zorg voor een goede zonnebrandcrème met een hoge SPF om je huid te beschermen tegen verbranding en vergeet daarbij ook je lippen niet.

**Soltan Hydrating
Sensitive Facial
Suncare 50ml**



€ 6,49

ONBEZORGD GENIETEN!



APRES-SKI PLEZIER!

Vergeet na een dag op de piste niet te genieten van de apres-ski sfeer in de berghutten met warme chocolademelk, glühwein en gezellige muziek.



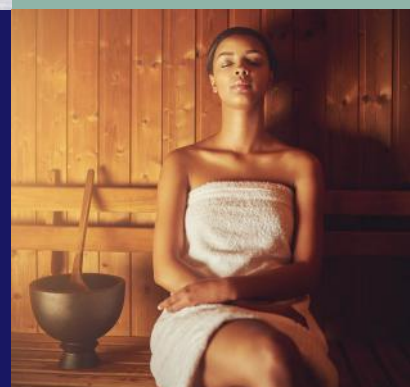
WINTERSE ACTIVITEITEN

Probeer naast skiën of snowboarden ook andere winterse activiteiten zoals sneeuwschoenwandelen, sleeën of schaatsen voor een veelzijdige ervaring.



WELLNESS EN ONTSPANNING

Gun jezelf wat ontspanning na een actieve dag. Bezoek een wellnesscentrum voor een ontspannende massage of ontspan in de sauna.



4

HOEST- EN VERKOUDHEIDS-MIDDELEN

Het veranderende klimaat en de blootstelling aan koude lucht kunnen verkoudheid veroorzaken. Neem hoestdrank, keelsnoepjes en neusspray mee voor het geval je verkouden wordt.



€ 7,39

Otrivin fijne nevel-spray menthol 10ml

Het is ook verstandig om te controleren of je reisverzekering medische kosten en repatriëring dekt in geval van een ongeval op de piste.

CULINAIR GENIETEN

Ontdek lokale specialiteiten en restaurants in het skigebied. Proef de heerlijke gerechten en geniet van de gezellige sfeer van een alpenrestaurant.



GENIET VAN HET UITZICHT

Maak tijd voor een rustmoment en geniet van het prachtige uitzicht op de besneeuwde bergtoppen en winterlandschappen.



NIET ALLEEN TANDEN. EEN GEZONDE MOND HEEFT IMPACT OP JE HELE GEZONDHEID

Het belang van goede mondverzorging kan niet worden onderschat. Door regelmatig te poetsen en te flossen, verwijder je tandplak en voorkom je tandbederf, tandvleesproblemen en slechte adem. Bovendien kan een slechte mondgezondheid leiden tot ernstigere aandoeningen, zoals hartziekten, diabetes en zelfs complicaties tijdens de zwangerschap.

VOORKOM COMPLICATIES

Tandvleesaandoeningen, zoals gingivitis en parodontitis, worden veroorzaakt door bacteriën in de mond, die ontstekingen kunnen veroorzaken. Deze ontstekingen kunnen zich verspreiden naar andere delen van het lichaam en het immuunsysteem aantasten.

Naast dagelijkse reiniging is het daarom belangrijk om regelmatig een tandarts en mondhygiënist te bezoeken. Professionele controles en reinigingen kunnen problemen vroegtijdig opsporen en behandelen, waardoor ernstige complicaties worden voorkomen.

Kortom, investeren in goede mondverzorging is investeren in je algehele gezondheid en welzijn. Met eenvoudige dagelijkse gewoonten en regelmatige tandheelkundige controles kun je een stralende glimlach behouden en mogelijke gezondheidsproblemen voorkomen.

EET JE MOND GEZOND

1 VERMIJD OVERMATIGE SUIKERINNAME

Suikerhoudende voedingsmiddelen en dranken kunnen tandbederf bevorderen. Probeer suikerinname te beperken en kies voor gezonde alternatieven zoals fruit.

2 EET VOEDINGSMIDDELEN RIJK AAN CALCIUM

Calcium is essentieel voor sterke tanden en botten. Zuivelproducten, groene bladgroenten en amandelen zijn goede bronnen van calcium.

3 ZORG VOOR GENOEG VITAMINE C

Vitamine C is belangrijk voor gezond tandvlees en tandvleesweefsel. Citrusvruchten, bessen en paprika's zijn rijk aan vitamine C.

4 DRINK VOLDOENDE WATER

Water spoelt voedselresten weg, hydrateert de mond en stimuleert de speekselproductie, wat helpt bij het beschermen van de tanden tegen zuren.

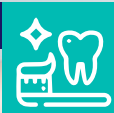
5 EET VOEDINGSMIDDELEN MET VEZELS

Vezelrijke voedingsmiddelen stimuleren de speekselproductie en helpen bij het reinigen van de tanden. Groenten, fruit en volkoren granen zijn goede bronnen van vezels.

6

TIPS VOOR EEN GOEDE
MONDVERZORGING

1

**POETSEN**

Poets je tanden minstens twee keer per dag gedurende twee minuten met een fluoride-tandpasta. Vergeet niet om ook je tong zachtjes te poetsen om bacteriën te verwijderen.

2

**VERVANG JE TANDENBORSTEL**

Vervang je tandenborstel elke 3-4 maanden of eerder als de borstelharen versleten zijn.

3

**ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL**

Gebruik bij voorkeur een elektrische tandenborstel. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dit effectiever is dan poetsen met de handtandenborstel.

4

**FLOSSEN**

Flos dagelijks om tandplak en voedselresten tussen je tanden te verwijderen, waar je tandenborstel niet bij kan komen. Als de ruimte tussen je tanden groter is, kun je hiervoor ook tandenstokers of ragers gebruiken.

5

**MONDWATER**

Spoel dagelijks met een antibacterieel mondwater om bacteriën te doden en je mondhygiëne aan te vullen.

6

**WEES ALERT OP VERANDERINGEN**

Let op veranderingen in je mond, zoals bloedend tandvlees, gevoelige tanden of aanhoudende slechte adem, en raadpleeg een tandarts indien nodig.



gezond tandvlees



It's more than a mouth; it's **health**

De meest complete formule voor de verzorging en bescherming van tanden en tandvlees

RESULTAAT **NA 4 DAGEN**
SPOELEN

WERKZAAMHEID BEWEZEN
IN KLINISCH ONDERZOEK*

Meer weten?



www.vitis.nl

* Vermindert effectief tandplaque in 4 dagen bij tweemaal daags gebruik van VITIS Gezond Tandvlees mondspeelmiddel.
Bron: García V, Rioboo M, Serrano J, O'Connor A, Herrero D, Sanz M. Plaque inhibitory effect of a 0.05% cetyl-pyridinium chloride mouth-rinse in a 4-day non-brushing model. Int J Dent Hyg. 2011 Nov;9(4):266-73. doi: 10.1111/j.1601-5037.2010.00490.x. Epub 2010 Nov 5. PMID: 21356025.

DENTAID

Oral health. Better life.

DE MOOISTE CADEAUS VOOR JOU

€ 23,49



FRIS EN FRUITIG
4 full-size producten met de heerlijke geur van bosvruchten, bij elkaar in een feestelijk tasje

Om op te vreten!

Bevat:
Bodywash (250ml), Bodyscrub (200ml),
Bodybutter (200ml), Sheetmasker



€ 5,99

*Voor het
betere hand-
en voetenwerk*



€ 5,99

*Smeren
maar*

MINIPARADE

Top cadeaus voor een klein prijsje

V.l.n.r.
FEEL GOOD HANDS & FEET
Bevat 50ml handcrème en 50ml voetrème

SMOOTH MINIS MIX
Bevat 50ml Bodyscrub en 50ml Bodybutter

THE ULTIMATE SMOOTH TRIO
Bevat 3 bodybutters à 50ml in de geuren kokos & vanille, tropisch fruit & hibiscus, roos & bergamot



€ 5,99

*Voor een
superzacht
velletje*

DOUCHE FESTIJN

4 heerlijke douchegels (4x75ml) in de geuren kokos & vanille, tropisch fruit & hibiscus, roos & bergamot, lavendel & tonkaboon. Welke geur wordt jouw favoriet?



€ 11,99

2E
HALVE
PRIJS*

SLEEPING BEAUTY

Een complete avondverzorgingsroutine, aangevuld met een luxe fluwelen slaapmasker en een heerlijke mist voor je kussen en beddengoed. Dit is het ideale cadeau voor elke schone slaapster!



€ 40,99

* Bevat:

- Pure Retinol Eye Cream 5ml
- Pure Retinol Night Repair Cream 25 ml
- Pure Retinol Night Concentrate Serum 0,3%retinol 10ml
- Linen mist 75ml
- Slaapmasker

SCAN DE QR-CODE VOOR
TIPS OM JOUW CADEAUS
MOOI IN TE PAKKEN!



VOOR DE ECHTE FANS

Alle Soap&Glory klassiekers
in één heerlijke giftset



€ 23,49

Bevat:

- Bodywash (500ml), Bodyscrub (300ml), Bodybutter (200ml), Facewash (50ml), Handcrème (50ml) en Voetcrème (50ml)



€ 11,99

A LITTLE ME-TIME

Ga je er nog even tussenuit? Met dit fijne cadeautje heb je alles bij de hand voor een heerlijke mini break.

- Bevat:
- 75ml bodywash, 50ml bodyscrub, 50ml bodybutter en een sheetmasker

PUZZEL MEE EN WIN!

Los de puzzels hieronder op en mail je oplossing naar info@bootsapothek.nl, onder vermelding van **BOOTS MAGAZINE PUZZEL**. Onder de goede inzenders verloten wij 3 mooie No7 giftsets. Inzenden kan tot 31 maart 2025.



STREEP DE GEVONDEN WOORDEN AF

C	S	N	O	W	B	O	O	T	S	N	E	I	J
H	H	O	O	R	W	A	R	M	E	R	S	W	
O	S	O	L	A	A	J	S	F	W	B	I	I	
P	N	S	C	E	W	N	U	T	A	N	S	N	
O	E	T	R	O	E	A	E	A	T	S	N	T	
P	E	U	I	E	L	N	N	E	S	K	E	E	
W	U	M	U	G	S	A	R	T	L	I	E	R	
U	W	W	N	O	L	P	D	A	E	Ë	U	S	
E	V	A	E	I	J	R	O	S	E	E	N	W	L
E	L	P	R	E	T	N	I	W	M	V	B	A	
N	O	R	T	I	J	K	R	U	I	K	E	A	A
S	K	S	C	H	A	A	T	S	E	N	L	P	
N	E	N	E	O	H	C	S	D	N	A	H	K	

chocolademelk
erwtensop
handschoenen
iglo
kruik
langlaufen
muts
oorwarmers

schaatsen
sjaal
skiën
slee
sneeuw
sneeuwbal
sneeuwpop
sneeuwvlok

snowboots
wanten
winter
winterpret
winterslaap
ijsbaan

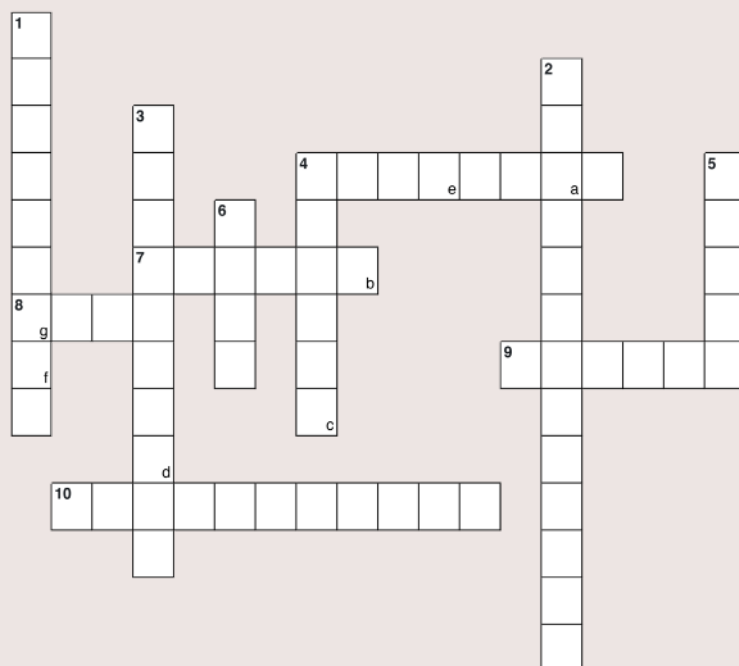
WELK WOORD ZOEKEN WIJ?

Horizontaal

- 4 traditioneel gerecht
- 7 geen licht
- 8 houten vervoersmiddel
- 9 kledingstuk voor je hand
- 10 tukje tot de lente

Verticaal

- 1 sport op ijs
- 2 warme cacao drank
- 3 prachtige omgeving
- 4 winterse neerslag
- 5 sport in de sneeuw
- 6 gezellig gevoel



Oplossing 1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Oplossing 2

a	a	b	c	d	b	e	f	b	g
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---