

Inhoudstafel voorbeeldteksten

Hoe veel geld besparen (SEO).....	2
De effecten van massages op lichaam & geest	4
Braun stijltang (SEO)	6



Hoe veel geld besparen

Hoe kan ik op een eenvoudige manier geld besparen? Het antwoord op die vraag houdt velen bezig, vanwege de financieel-economische crisis die ons dezer dagen teistert. Vandaar hebben we enkele concrete bespaartips op een rijtje gezet. Doe er je voordeel mee en vertel ze door!

Geld besparen door op te letten met aanbiedingen

Aanbiedingen klinken aanlokkelijk en zijn dat vaak ook. Echter doe je er goed aan om voordat je iets koopt eerst en vooral na te gaan of je het product werkelijk nodig hebt. Heb je misschien de neiging om voedingswaren in het groot aan te kopen? Ook daar pas je best mee op als je geld wil besparen. De aankoop van te grote hoeveelheden verhoogt de kans dat de producten bedorven geraken, voordat je ze werkelijk consumeert. Zonde van het geld, toch?

Geld besparen door te kopen op de markt

Je bent een stuk goedkoper gesteld als je voedingswaren op de markt aankoopt. Dat geldt vaak ook voor andere producten als kleding en juwelen. Marktkramers concurreren onderling en dat speelt in jouw voordeel, als jij erop bent gebrand om geld te besparen. Vooral als je jezelf op de markt begeeft net voordat de marktkramers opdoeken, is de kans groot dat je kunt rekenen op een extra korting. Ben je ook nog eens goed in het afpingelen? Dan heb je een extra troef in handen om veel geld te besparen!

Geld besparen door te stoppen met roken

Rokers zullen er vast wel mee instemmen. Roken is een nutteloze bezigheid die zeer veel geld kost. Bovendien schaadt het je gezondheid en die van je omgeving. Stoppen is helaas niet gemakkelijk, maar zeker en vast haalbaar mits je genoeg wilskracht toont en er echt op bent gebrand om via deze weg geld te besparen. Voor velen is reeds gebleken dat ze, door op zoek te gaan naar gezonde alternatieven, de rokersgewoonte overwonnen. Kauw op een stuk zoethout ten grootte van een sigaret. Dit is voor meerderen reeds een succesfactor gebleken...

Geld besparen door seizoensgebonden producten te kopen

Door seizoensgebonden fruit en groenten aan te kopen, ben je vaak heel wat voordeliger gesteld. Het voordeel is dat zulke producten uit het binnenland komen en dus relatief kort werden vervoerd. Dat scheelt automatisch in je portemonnee. Vooral als je veel fruit en groenten tot je neemt, is dit een tip die je steeds in gedachte moet houden als je geld wil besparen bij de aankoop van voedingswaren.

Geld besparen door niet te gaan winkelen met een lege maag

Het klinkt vanzelfsprekend, maar het is niet iets waar we steeds bij stil staan. Doe je boodschappen met een lege maag, is de verleiding een stuk groter dat je meer producten naar huis neemt dan je jezelf vooraf had voorgenomen. Niet ideaal als je veel geld wil besparen. Bovendien zijn het dan vaak nog eens de ongezonde producten die ons uiteindelijk heel wat overtollige kilo's opleveren. Als je dan ook nog eens moet vermageren, dan zou het kostenplaatje wel eens zeer hoog kunnen oplopen. Eet dus goed en gezond, voordat je gaat winkelen. Dan zal je je goede voornemens minder snel moeten opbergen!

Geld besparen door zuinig te rijden

Zuinig rijden is echt niet moeilijk, mits je nauwlettend enkele zaken toepast. Sta je stil voor een open brug of zit je opnieuw in de file, zet dan je motor af. Laat je je auto in zo'n situatie draaien,

verbruik je tot wel een halve liter per uur. Sta je minder dan een minuut stil, is deze vuistregel niet van toepassing. Verder doe je er goed aan, als je via deze weg geld wil besparen, om je bandenspanning regelmatig te controleren. Zijn je banden niet goed op spanning? Dan verbruik je automatisch meer.

Geld besparen door te douchen met minder water

Lang onder de douche staan na een slopende werkdag of om 's morgens helemaal wakker te worden is ronduit zalig. Maar in economisch-moeilijke tijden en met het voornemen in gedachte om geld te besparen, is dat geen goed idee. Lang douchen kost veel geld, vooral als je de gewoonte hebt om dit dagelijks te doen. Koop je een waterbesparende douchekop, verbruik je heel wat minder water. Je bespaart jaarlijks vele tientallen euro's! Als je jezelf daarnaast ook nog eens voorneemt om telkens een minuut vroeger onder de douche te komen, scheelt je dit jaarlijks vele honderden liters water. Daar hoeven we geen tekeningetje bij te maken...

Geld besparen door je aan je boodschappenlijstje te houden

Noteer je voordat je gaat winkelen wat je nodig hebt, verhinder je dat je uiteindelijk met zaken thuiskomt die je jezelf niet wou aanschaffen. Wist je dat supermarkten bepaalde producten bewust op een andere plaats zetten? Dit zorgt ervoor dat je doorheen andere rijen op zoek gaat naar het product, waardoor je steeds nieuwe zaken tegenkomt en de verleiding steeds groter wordt om ze te kopen. Wees bewust van deze marketingtruc, telkens als je jezelf in een winkel begeeft. Dan slaag jij er vast in om geld te besparen!

Geld besparen door af te dingen op de prijs

In Turkije is het heel normaal om af te dingen op de prijs. In ons land is het niet iedereen gegeven. Echter, verkopers hebben vaak een bepaalde onderhandelingsruimte opgenomen in de prijs. Maak je gebruik van deze ruimte, kan je veel geld besparen! Voor sommigen is het een koud kunstje, anderen schrikt het af. Wees ervan bewust dat het in je voordeel is om je schaamte te overwinnen en er helemaal voor te gaan. Uiteraard moet je niet overdrijven, maar als je echt geld wil besparen is een korting van enkele tientjes - afhankelijk van de prijs - niet uitgesloten.

Extra geld is mooi meegenomen, zeker in de tijd waarin we leven. Je hebt vast gemerkt dat je, door kleine aanpassingen door te voeren in je leven, op korte tijd veel geld kunt besparen. Je hebt wat wilskracht nodig, maar jij kunt slagen!

De effecten van massages op lichaam & geest

Een massage heeft een relaxerende uitwerking. Na een dag vol stress en alledaagse zorgen, is het een ideaal hulpmiddel om even geheel tot rust te komen. Misschien heb je jezelf reeds afgevraagd of er nog voordelen verbonden zijn aan een dergelijke behandeling? Laat je verrassen door de positieve effecten van een massage op lichaam en geest.

Emotionele verlichting

Het kan zijn dat je, door bepaalde negatieve ervaringen uit je verleden, te kampen krijgt met opgekropte emoties. Een massage kan ervoor zorgen dat in het lichaam opgeslagen emoties als pijn, woede of verdriet loskomen. Na een degelijke behandeling ben je een heel ander mens. Sommige mensen die met depressieve gedachten te kampen krijgen, zijn na een massage op regelmatige basis zelfs in staat om totaal afstand te nemen van hun negatieve gevoelens. Ze ervaren een gevoel van emotionele verlichting. En dat is toch iets dat we ons allen toewensen, niet?

Spanning en stress verhelpen

We hebben allemaal wel eens te maken met een slechte dag. Je bezwijkt even onder de werkdruk of je hebt zopas slecht nieuws gehoord van een naast familielid dat je dierbaar is. Ben je op zoek naar een methode om op zulke momenten spanning en stress eens helemaal van je af te schudden? Mocht je jezelf nog niet gewaagd hebben aan een massage, dan raden we je aan om het eens een kans te geven. Je zal merken dat je na een behandeling sneller in staat bent om opnieuw optimaal te functioneren.

Fysieke boost

Ook op fysiek vlak moet een massage beslist niet onderdoen. Zo versoepelt een regelmatige behandeling je huid, spieren, bindweefsel en gewrichten. Vandaar dat bijvoorbeeld reumapatiënten zich regelmatig aan een massage tegoed doen. Daarnaast zorgt een goed uitgevoerde behandeling voor een toename van de bloedcirculatie en lymfestroom, wordt de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van voedingsstoffen gestimuleerd. Een massage zorgt ervoor dat de pijn die in het lichaam aanwezig is wordt afgeremd. Vermindert je pijn, daalt automatisch je spierspanning en doe je sneller afstand van spanning en stress.

Gevoel van welbevinden

Je hoeft nergens last van te hebben om je aan een massage te wagen. Nee hoor! Ook op momenten dat je jezelf top voelt, zal je niet ontkennen dat een massage een positieve invloed heeft op je gevoel van welbevinden. Vandaar dat specialisten een positieve kijk hebben op een op regelmatige tijdstippen uitgevoerde behandeling. Ze raden het hun patiënten aan en dat doen ze niet zomaar. Gewoon jezelf even laten verwennen is ook een goede reden! Dus wil ook jij eens geheel genieten, met enkel en alleen aandacht voor jezelf? Je zal merken dat je jezelf na een behandeling weer helemaal herboren voelt...

Gevoel van aanraking

Gevoelens van warmte en genegenheid maken deel uit van onze basisbehoeften. Zelfs een kleine aanraking kan al wonderen doen. Als kind voel je jezelf veilig in moeders armen. Maar wat als je in het verleden nooit of onvoldoende prettig bent aangeraakt? Voor zulke personen is een massage terecht een opkikker gebleken. Masseurs komen nog steeds in contact met mensen die moeite hebben met een aanraking, om wat voor reden dan ook. Een massage laat je lichaam en

geest opnieuw helemaal wennen aan gevoelens van warmte en genegenheid, waar ook jij recht op hebt! Neem contact op met een specialist. Je hoeft hem/haar helemaal niets onprettigs uit je verleden te vertellen, als je dat liever niet doet. Ervaar hoe je jezelf door een massage weer lekker in je vel voelt!

Preventieve functie

Een massage verlaagt het stressniveau drastisch. Aangezien stress een negatieve invloed heeft op je immuunsysteem, ben je het liever kwijt dan rijk. Dat spreekt voor zich, toch? Zelfs als je momenteel niet te kampen krijgt met stress, doe je er toch goed aan jezelf te trakteren op een behandeling. Bovendien versterkt een regelmatige behandeling je weerstand, waardoor je dus minder vatbaar bent voor ziektes. Denk dus nog eens goed na, voordat je opnieuw die masseur ontwijkt.

Een massage heeft duidelijk een positieve werking op lichaam en geest. Praat spoedig eens met een specialist over de mogelijkheden... en geniet van je behandeling!

Braun stijltang

Met behulp van een Braun stijltang bekom jij dat stijl, glad haar dat je altijd al gewild had! Als je op zoek bent naar een stijltang van uitstekende kwaliteit, waarmee je je vrienden zelfs helemaal jaloers kunt maken, is de Braun stijltang veruit de beste keuze.

Waarom een Braun stijltang

Steil, glad haar blijft in de mode. Echter, het is niet altijd gemakkelijk om op een natuurlijke manier je haar glad te strijken. Dit kost vaak heel wat tijd en energie. Toch hoeft je niet te wanhopen, want Braun is speciaal voor jou dag in dag uit in de weer om je uitstekende haarstijltoestellen te bezorgen... het hele jaar door! Zo werd de Braun stijltang in het leven geroepen, om je elke dag weer opnieuw een ideale uitstraling te bezorgen. Het team van Braun, uitgerekend vakmensen met veel kunde en professionele ervaring, weten precies wat je nodig hebt om jezelf lekker in je vel te voelen. Met een Braun stijltang blijft je haar in goede conditie, het hele jaar door! Ben jij klaar voor een revolutionaire, nieuwe ervaring? De Braun stijltang staat op je te wachten!

Je verdient het beste

Je haar is een uniek kenmerk van je. Het bepaalt in grote mate hoe je jezelf gedraagt ten opzichte van anderen en welke indruk je achterlaat. Om je haar de nodige aandacht te geven, heb je nood aan de juiste stijltang. Meer weten over de modellen van Braun? Lees dan even verder.

Braun stijltang: diverse modellen op de markt

Aangezien iedereen wel van een gevarieerd aanbod houdt, koos Braun ervoor om diverse modellen op de markt te brengen. Elke Braun stijltang heeft een uniek kenmerk, zodat je vast en zeker de juiste keuze maakt!

Maak kennis met de nieuwste, meest revolutionaire modellen:

- **Satin Hair 7 stijltang:** Nood aan een Braun stijltang die de glans van je haar herstelt en tegelijk een optimale gezondheid garandeert? Merk het verschil met dit revolutionair haarstijltoestel!
- **Satin Hair 7 Colour stijltang:** Deze Braun stijltang werd gecreëerd om aan de behoeften van gekleurd haar te voldoen. Zo beschermt dit toestel gekleurd haar tegen uitdroging, zodat je haar in topconditie blijft!
- **Satin Hair 3 stijltang:** Als je specifiek op zoek bent naar een snelle en tegelijk efficiënte manier om mooi steil en sluit haar te bekomen, is deze Braun stijltang het toestel dat je nodig hebt. Een ideaal hulpmiddel om in een handomdraai de gewenste resultaten te bekomen!
- **Satin Hair 5 stijltang:** Met behulp van deze Braun stijltang, stijl je je haar en zorg je tegelijk voor een maximale bescherming! Perfecte resultaten in een mum van tijd zijn te bekomen, dankzij dit model!
- **Satin Hair 5 multistylers:** Ben je op zoek naar een alles-in-een Braun stijltang, waarbij je zowel kan krullen, golven en stijlen? Perfecte gladde krullen, met andere woorden: de beste look? Aarzel dan niet langer en haal dit model deze Braun stijltang in huis!

Heb je nood aan advies met betrekking tot de te gebruiken Braun stijltang? Advies is eenvoudig te bekomen, door contact op te nemen met Braun zelf. Een team van specialisten staat voor je klaar, om je vakkundig en correct te informeren. Op die manier bestel je de juiste Braun stijltang en bekom je tegelijk het beste resultaat!

Om op een snelle manier de gewenste haarstijl te bekomen, kies je best voor een kwalitatief merk. De Braun stijltang is op het gebied van prijs-kwaliteit veruit uitstekend in haar categorie. Bovendien is de Braun stijltang zeer duurzaam en blijven de effecten niet uit. Aarzel dus niet, als jij een haarstijltoestel nodig hebt. Braun staat garant voor vernieuwing, uitstraling en glans als nooit tevoren!
