

# smaakmaker

Marlene Smits (38) is meditatie-leraar bij Delight Yoga in Amsterdam en ontwerper van yogakledinglijn Urban Goddess. [URBANGODDESS.NL](http://URBANGODDESS.NL)



## MOONCUP

"Misschien wel erg persoonlijk, maar ik ben laaiend enthousiast over dit ding. Het is een siliconen bekertje met een tuitje aan de onderkant voor tijdens je ongesteldheid. Je kunt er uren mee rondlopen. En als de cup vol is: leeggooiën, onder de kraan en klaar." [MOONCUP.COM](http://MOONCUP.COM)



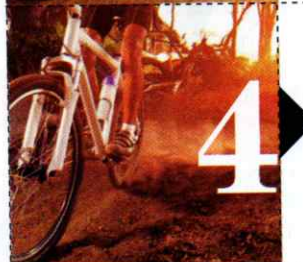
## SPIKEMAT

"De meeste mensen kijken vol afschuw naar dit gevaarte, maar ik kan niet meer zonder. Het is een kokosmat met spikes die je een acupressuurmassage geven. Het is superontspannend, goed voor je circulatie en helpt bij pijn." [PRANAMATECO.COM](http://PRANAMATECO.COM), [SHAKTIMAT.CO.UK](http://SHAKTIMAT.CO.UK)



## KHADI

"Tijdens een recent bezoek aan India heb ik het cosmeticamerk Khadi ontdekt. Ik wil alles altijd zo puur mogelijk, en er zijn maar weinig merken die helemaal natuurlijk zijn, goed verzorgen, lekker ruiken en ook nog eens betaalbaar zijn." [KHADINATURAL.COM](http://KHADINATURAL.COM)



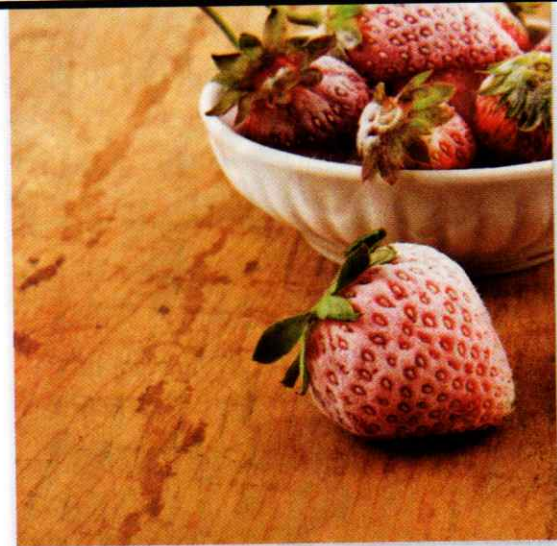
## RACEFIETS

"Mijn vriend en ik hebben een tijdje hardgelopen, maar dat leverde te vaak blessures op. Dus hebben we onlangs supercoole Garnelli-racefietsen en alle attributen erbij gekocht. Het broekje is even wennen, maar zadelpijn is echt geen optie." [GARNELLI.NL](http://GARNELLI.NL)



## URBAN GODDESS

"Eind vorig jaar ben ik met mijn label Urban Goddess gestart. Ik vond de bestaande yogakleding vaak te synthetisch, te duur of met een te hoog geitenwollensokkengehalte. Ik maak betaalbare, eerlijke en vooral ook hippe yogakleding."



## MAAK ZE KOUD

Net zo makkelijk weg te happen als *finger food*, maar een stuk verkoelender: *finger ice*. En je maakt het heel makkelijk zelf. Schep bijvoorbeeld ijs in

minibakjes en leg er een blaadje munt op, dat maakt het extra fris. Of gooi wat aardbeien in de vriezer en serveer ze een paar uur later dampend van de kou.



GUY DONGE

## HOOG BEZOEK

Is het een vogel? Is het een vliegtuig? Nee! Het is de superglazenwasser! In Amerika lappen Spiderman, Iron Man en Captain America namelijk de ramen van kindziekenhuizen. Op zo'n speciale dag hijsen werknemers van schoonmaakbedrijven zich in kostuum en hangen ze als superhelden voor de ramen. Volgens artsen helpt het kinderen hun pijn even te vergeten. Briljant bedacht. En wat ons betreft mag deze trend uitgroeien tot iets wat het hele jaar door duurt.