Moederdag Special

jasperalblas



Moederdag Special

Het is bijna Moederdag en dat is een speciale dag. Want wat is het bijzonder om een moeder te zijn. De oerkracht en de intuïtie die je als moeder gegeven zijn, zijn ongekend. Jij weet als geen ander wat je kind nodig heeft en wat is het een wonder om je kind op te zien groeien en samen het leven te kunnen delen.

We zijn er maar weinig mee bezig hoe wonderbaarlijk dit eigenlijk is. Hoe speciaal jij bent en hoe belangrijk jouw rol is in het leven van je kind. Zonder jou zou je kind er niet zijn. Jij bent een rots in de branding en van ongekende waarde voor je kind! Om daar bij stil te staan en het moederschap samen te vieren hebben we bij Jasperalblas.nl een cadeautje voor je gemaakt.

Speciaal voor jou, omdat jij het als moeder verdient om eens flink in het zonnetje gezet te worden hebben we deze Moederdag Special gemaakt.

Je vindt in deze Special:

- 3 x een verrassend ontbijt op bed recept
- Een lekker lunch, diner en toetjes recept
- 1 heerlijk taart recept
- 5 recepten voor de lekkerste natuurlijke cosmetica

En als kers op de taart 13 originele ideeën om ook jouw moeder op een leuke manier een geweldige Moederdag te bezorgen zonder dat het veel geld hoeft te kosten. Zo willen wij je inspireren om zowel jezelf als je moeder eens extra te verwennen.

Ben jij (nog) geen moeder of heb jij geen moeder meer? Geen probleem. Ook jouw kracht is ongekend en dat vieren we graag. Vier jezelf en besteed wat extra aandacht aan Self-care :-). Leg jezelf eens flink in de watten met al het lekkers dat je in deze Special vindt. Maak je een recept uit deze special? Dan zouden we het leuk vinden als je dit deelt op social media met de hashtag #Moederdagjasperalblas

Wij wensen je veel plezier en een fijne Moederdag!

Hartelijke groet

Jasper Alblas

Moederdag recepten

We hebben een mooi Moederdag Menu met heerlijke gezonde recepten voor je op een rijtje gezet zodat je voldoende mogelijkheden hebt om van Moederdag een groot feest te maken met lekker en gezond eten.

- 3x ontbijt-op-bed recepten
- Lunch recept: Courgette frittata met basilicum en Hüttenkäse
- Diner recept: Miso noedels met aubergine
- Toetjes recept: Kokos Frambozen ijs
- Taart recept: Sticky banaan-kwarktaart met gezouten chocoladesaus

Ontbijt-op-bed-recepten

Op moederdag mag ontbijt op bed niet missen. Zo maak je een heerlijke start van de dag. We hebben een aantal heerlijke ontbijtrecepten voor je op een rijtje gezet waar tussen je kunt kiezen:

- Feestelijke pannenkoeken met aardbeien
- Pindakaas smoothie
- Eiwitrijke citroenmuffins

Maak het ontbijt zo feestelijk mogelijk klaar. Gebruik een dienblad met mooie borden, kommetjes en glazen en versier het met bijvoorbeeld rozenblaadjes of een kaarsje.



Ontbijt Recept 1: Feestelijke pannenkoeken met aardbeien

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ banaan
- 40 g havervlokken
- 2 eieren
- 1 el chiazaden
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- ½ tl kurkuma
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl nootmuskaat
- 4 aardbeien
- 1 tl witte tahin
- Zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Doe de banaan, havervlokken, eieren, chiazaden, het bakpoeder, kaneel, kurkuma, gemberpoeder, nootmuskaat en zeezout in een blender tot je een mooi beslag hebt. Voeg eventueel een scheut amandelmelk toe als het beslag te dik is.

2. Verwarm een koekenpan met kokosolie. Bak pannenkoekjes van het beslag op middelhoog vuur en leg ze op een bord.

3. Maak de aardbeien schoon, verwijder het kroontje en snijd in stukjes.

4. Verdeel de aardbeien over de pannenkoekjes en besprenkel met de tahin.

Tips:

— Wil je er echt een feestje van maken? Bestrooi met wat kokosrasp.
— Serveer een glas kruidenthee en een groentesapje bij dit ontbijt.

Ontbijt Recept 2: Pindakaas smoothie

Is je moeder pindakaas fan? Dan doe je haar een groot plezier met deze heerlijke ontbijt smoothie!

Bereidingstijd: +/- 5 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 20 ml ongezoete amandelmelk
- 1 banaan
- 2 tl rauwe cacaopoeder
- ½ tl kaneel
- 2 el Griekse yoghurt
- 20 g eiwitpoeder
- 1 el pindakaas

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot er een romige smoothie ontstaat.

2. Giet in een groot glas of mooie kom en garneer met je favoriete topping.



Tips:

— Gebruik een bevroren banaan.
— Ook lekker met een handje spinazie erdoorheen.
— Je kunt ‘m als smoothie of als smoothiebowl serveren en topping naar keuze toevoegen. Lekker met bijvoorbeeld kokosrasp, rauwe cacaonibs of wat blauwe bessen.

Ontbijt Recept 3: Eiwitrijke citroenmuffins

Bereidingstijd: +/- 35 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g amandelmeel
- ½ tl baking soda
- 1 tl kaneel
- 20g eiwitpoeder
- 2 tl chiazaden
- 2 eieren
- 1 citroen
- 1 el notenpasta
- 100 g Griekse yoghurt
- 75 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el rozijnen
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

2. Zet 6 muffinvormpjes klaar in een muffintray. Of vet een muffintray in met bakspray.

3. Meng de amandelmeel met de baking soda, eiwitpoeder, kaneel, eiwitpoeder, chiazaden en een snufje zeezout.

4. Mix in een andere kom de eieren, het sap van de citroen, de rasp van de citroenschil, de notenpasta en de Griekse yoghurt en maak er een luchtig geheel van.

5. Giet het eimengsel in de kom met het amandelmeel, voeg de amandelmelk toe en roer alles goed door elkaar.

6. Voeg als laatste de rozijnen toe.

7. Schep het beslag in de muffinvormpjes en zet het ongeveer 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer of de muffins gaar zijn, doe dit met een satéprikker. Komt hij er schoon uit dan zijn ze goed.

Tips:

— Extra lekker met een beetje vanillepoeder en een theelepel honing.
— Serveer 2 muffins voor het ontbijt met eventueel een schepje Griekse yoghurt en wat blauwe bessen als topping.
— Bewaar in een luchtdichtbakje zo'n 4 dagen in de koelkast.

Moederdag Lunch

Recept: Courgette frittata met basilicum en Hüttenkäse

Deze eiwitrijke frittata smaakt heerlijk en zorgt ervoor dat je langdurig verzadigd bent!

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ courgette
- 3 eieren
- ½ rode ui
- 3 zongedroogde tomaatjes
- Paprikapoeder (gerookt)
- Verse basilicum
- 50 g Hüttenkäse
- 1 handje rucola
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Maak de courgette schoon en rasp fijn. Druk de courgette rasp droog met een schone theedoek.
3. Pel de rode ui. Snijd samen met de zongedroogde tomaatjes in stukjes.
4. Verwarm een koekenpan met kokosolie, fruit de ui en bak de courgette en zongedroogde tomaatjes 3 minuten.
5. Vet een kleine ovenschaal in met kokosolie en verdeel de groente in de ovenschaal.
6. Breek de eieren in een kom en kluts door elkaar. Breng op smaak met peper, zeezout, (gerookte) paprikapoeder en wat blaadjes verse basilicum.
7. Giet het eimengsel over de groenten in de ovenschaal en roer dit even door. Verdeel de Hüttenkäse over de bovenkant van de frittata
8. Zet de ovenschaal boven in de oven ongeveer 10 minuten onder de grill tot het ei gestold is. Houd het goed in de gaten.
9. Leg een handje rucola op een bord en schep de frittata er bovenop.

Tips:

- Garneer met een paar blaadjes verse basilicum.
- Snijd twee radijsjes in plakjes en verdeel over de frittata.
- Gebruik gewone paprikapoeder als je geen gerookte paprikapoeder in huis hebt.
- Ook lekker met geitenkaas of fetakaas in plaats van Hüttenkäse.



Moederdag Diner

Recept: Miso noedels met aubergine

Dit eenvoudige noedel recept is een feestje om te eten en makkelijk om te bereiden!

Bereidingstijd: +/-40 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ aubergine
- 100 g boekweitnoedels
- ½ rode chilipeper
- ½ ui
- 3 stengels paksoi
- 1 stengel bosui
- 50 g edamame
- 1 tl misopasta
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- 1 tl sojasaus
- ½ limoen
- 20 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el sesamzaadjes
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

2. Was en snijd de aubergine in blokjes en doe in een kommetje. Besprenkel met wat olijfolie, peper en zeezout en meng goed door elkaar.

3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de blokjes aubergine erop. Zet in de oven voor 35 minuten.

4. Breng een ruime hoeveelheid water in een kookpan aan de kook. Voeg de noedels toe en kook volgens de verpakking. Giet ze af en houdt ze een minuut onder koud water. Laat daarna even staan.

5. Snijd de rode chilipeper, ui en paksoi in stukjes.

6. Verwarm wat kokosolie in een wok en bak de chilipeper en de ui een paar minuten en voeg daarna de paksoi en de edamame toe. Bak voor een minuut of 7.

7. Maak in de tussentijd een sausje door de misopasta, honing, mosterd, sojasaus, het sap van een halve limoen en een scheut olijfolie door elkaar te mengen. Roer tot er een gladde saus ontstaat.

8. Voeg de noedels en de saus toe aan de pan met groenten en roer alles goed door elkaar. Voeg de ongezoete amandelmelk toe en laat twee minuten op zacht vuur staan.

9. Haal de stukjes aubergine uit de oven. Schep de noedels met groenten in een mooie kom, verdeel de aubergine over het gerecht en garneer met de in ringetjes gesneden bosui en sesamzaadjes.

Tips:

— Lekker met verse koriander.
— Ook lekker met stukjes gerookte tofu, cashewnoten of kip.

Moederdag Toetje

Recept: Kokos Frambozen ijs

Met dit ijsje sluit je het diner op een heerlijke manier af.

Let op: deze maak dit heerlijke toetje een dag van tevoren!

Bereidingstijd: +/- 5 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 75 g bevroren frambozen
- 150 ml kokosyoghurt
- ½ limoen
- 1 tl honing
- 30 g granaatappelpitjes
- 1 el rauwe cacaonibs



Bereidingswijze:

1. Doe de frambozen samen met 100 ml kokosyoghurt, het sap van de halve limoen en de theelepel honing in de blender en mix tot er een glad geheel ontstaat.

2. Schep in een goed afgesloten luchtdicht bakje en zet een nachtje in de vriezer.

3. Haal het ijs uit de vriezer en schep in een mooi kommetje. Garneer met de rest van de kokosyoghurt, de granaatappelpitjes en de rauwe cacaonibs.

Tips:

- Ook lekker met een beetje kokosrasp.
- Rasp de schil van de limoen ook uit boven het frambozen yoghurt mengsel voor extra limoen smaak.
- Vervang de bevroren frambozen door bevroren aardbeien of blauwe bessen.

Moederdag Taart

Recept: Sticky banaan-kwarktaart met gezouten chocoladesaus

Let op, deze taart heeft 4 uur in de koelkast nodig om op te stijven!

Bereidingstijd: +/- 1 uur

Benodigdheden voor 1 taart van 24cm doorsnee:

Bodem:

- 125 g dadels (zonder pit)
- 75 g havervlokken
- Zeezout
- 40 g grasboter

Vulling:

- 8 blaadjes gelatine (of 50 g)
- 3,5 bananen
- 1 el citroensap
- 900 g Skyr
- 2 el pindakaas

Topping:

- 100 g pure chocolade (85%)
- Zeezout
- 2 el honing
- 15 pecannoten

Bereidingswijze:

1. Snijd de dadels in stukken en doe ze samen met de havervlokken en een snufje zeezout in de blender. Maal helemaal fijn. Smelt de grasboter en roer deze door de havervlokken.

2. Bedek een taartvorm met bakpapier en vet de randen goed in. Verdeel het dadel-havermout mengsel over de bodem en druk goed aan. Zet de bodem 30 minuten in de koelkast.

3. Laat de gelatine weken in koud water. Pureer de bananen met een staafmixer of blender tot je een glad mengsel hebt. Doe de puree in een steelpannetje en voeg het citroensap toe. Verwarm 2 minuten op laag vuur.

4. Knijp de gelatine uit en voeg deze toe aan de pan. Klop met een garde tot alle gelatine opgelost is en je geen klontjes hebt. Laat de puree goed afkoelen.

5. Meng de Skyr met de afgekoelde banaanpuree en roer voorzichtig door.

6. Haal de bodem uit de koelkast en smeer de bodem in met een dun laagje pindakaas. Dit gaat het beste met de achterkant van een warme natte lepel.

7. Giet het banaan-skyrmengsel over de bodem en laat dit minimaal 4 uur in de koelkast opstijven.

8. Snijd de pecannoten grof en doe ze samen met de honing in een koekenpan. Bak 2 minuten op hoog vuur en laat helemaal afkoelen.

9. Maak de chocoladesaus wanneer de taart bijna uit de koelkast kan. Smelt de chocolade au bain-marie. Roer er zeezout naar smaak door, ¼ tot ½ theelepel is mooi.

10. Laat de saus een klein beetje afkoelen en indikken, tot deze stroperig is maar niet meer te heet. Verdeel de saus kriskras over de taart. Verdeel de zoete paranoten erover.

Tips:

- Let op dat je de chocolade niet te heet over de taart doet, dan kan de taart inzakken.
- Vegatip: Vervang de gelatine door 12 g agar agar.
- Je kunt ook kokosolie gebruiken in plaats van grasboter.
- Extra feestelijk met een paar plakjes banaan als garnering op de taart.



Natuurlijke Cosmetica

Tijdens Moederdag staan naast bloemen ook geurtjes, bodylotion, make-up vaak centraal.

Dit hebben we deels te danken aan de cosmetica industrie maar eerlijk is eerlijk: Daar maak je nou eenmaal iedere vrouw blij mee!

Toch is de aanschaf van cosmetica lang niet voor iedereen toegankelijk. Veel producten kosten erg veel geld. Ook bevatten ze vaak hormoonverstorende chemische stoffen die je liever niet op je huid krijgt.

Zelf cosmetica maken is daarom altijd het beste en nog ontzettend leuk om te doen ook. En, niet onbelangrijk: het is veel makkelijker dan je denkt en je kan het helemaal naar jouw favoriete geuren maken.

We hebben een aantal natuurlijke cosmetica recepten voor je op een rijtje gezet om eens uit te proberen.

Ook kinderen (vooral dochters en kleindochters) vinden het heel leuk om te helpen met het maken van eigen parfum en cosmetica. Betrek die er daarom zeker bij!

Recept: 100% natuurlijke parfum balsem

Maak een op maat gemaakte parfum van je lievelingsgeuren!

Benodigdheden voor een potje:

- Potje/bakje om balsem in te doen
- 20 ml jojobaolie
- 20 druppels verschillende soorten etherische oliën
- 2 g bijenwas
- 3 g kokosolie

Bereidingswijze:

1. Maak een combinatie van jouw favoriete essentiële oliën en doe in totaal 20 druppels in een bakje. Ruik en bepaal zelf hoe jij de combinatie het lekkerst vindt. Roer goed door elkaar.

2. Verwarm een steelpannetje met water.

3. Doe de bijenwas en de kokosolie in een potje en verwarm au-bain marie boven het pannetje tot de bijenwas gesmolten is.

4. Voeg het bakje met oliën toe en roer er goed doorheen.

5. Giet het in het lege bakje en zet voor 2 weken in een donkere kast.

Tips:

— Heb je vaak stress? Een lekkere combinatie om te ontspannen is geranium, wierook en bergamot.
— Heerlijk om op je polsen te smeren.
— Koop deze oliën bij bijvoorbeeld de Holland & Barret of bij de natuurlijk drogist.
— Gebruik het bakje van een lege lippenbalsem om de balsem in te doen.

Recept: 100% natuurlijke parfum

Een klein flesje parfum voor in je tas is altijd fijn. Zo ruik je altijd lekker!

Benodigdheden voor een flesje van 10 ml:

- Roll on flesje van 10 ml
- Jojoba olie
- Essentiële etherische oliën: jouw favoriete geuren

Bereidingswijze:

1. Vul het flesje met jojoba-olie en 20 druppels van jouw favoriete olie en zet voor 2 weken in een donkere kast. Zo kunnen de geuren goed met elkaar mengen.

Tips:

— Heerlijk om op je polsen, op je slapen of in je nek te rollen.
— Een heerlijke warme en romantische combinatie is Ylang ylang met sandelhout en jasmijn.

Recept: Natural body butter

Maak een zelfgemaakte body butter. Hiermee houd je je huid heerlijk zacht.

Benodigdheden voor 1 pot:

- 50 g shea butter
- 50 g kokosolie
- 50 g cacaoboter
- 30 g amandelolie of rozenolie
- Etherische olie naar keuze: 20 druppels

Bereidingswijze:

1. Verwarm de kokosolie, sheabutter en cacaoboter au-bain-marie tot dat het smelt.

2. Giet het in een kommetje en laat afkoelen. Als het licht begint te stollen mix je het langzaam met een mixer. Voeg in kleine beetjes de amandel- of rozenolie

toe. Mix een minuut of 5 door elkaar en zet voor 15 minuten in de koelkast.

3. Voeg de etherische olie of oliën toe die jij lekker vindt of die je bij je moeder vindt passen. Geranium of pepermunt bijvoorbeeld zijn lekker fris.

4. Pak de mixer er weer bij en mix het geheel nog een keer door tot er een romige massa ontstaat.

5. Giet de massa in een leeg potje.

Tip:

— Maak een leeg pindakaas potje schoon van binnen en giet het daarin. Maak zelf leuke etiketten met de ingrediënten erop. Bij bijvoorbeeld de Hema kun je deze etiketten kopen.
— Ook leuk om voor je moeder te maken. Laat je kinderen de etiketten maken en er een leuke tekst of boodschap op zetten. (Ook leuk om zelf te doen!)

Recept: Natuurlijk gezichtsmasker

Zin om even te ontspannen en je huid een boost te geven? Dit masker frist de huid direct op.

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 2 el havermout
- 3 el yoghurt
- 2 el honing
- 1 el rauwe-cacaopoeder
- ½ limoen

Bereidingswijze:

1. Doe de havermout in de blender en maal tot een meel. Giet daarna in een kommetje.

2. Voeg de yoghurt, honing, rauwe-cacaopoeder en het sap van een halve limoen toe en roer goed door elkaar.

3. Verdeel het masker met je vingers over je gezicht en ga rustig liggen. Laat het 20 minuten intrekken en spoel het dan af met lauw water.

Tips:

— Reinig je gezicht voordat je dit masker op doet.
— Heel leuk om als moeder, dochter en/of oma samen te doen. Maak er een gezellig moment van!

Recept: Lichaam scrub

Lekker scrubben om dode huidcellen te verwijderen en een lekker zachte huid te creëren daar houden we allemaal van. Deze natuurlijke scrub maakt jouw huid zo zacht als een perzik.

Benodigdheden voor een potje:

- Kommetje
- 100 g zeezout (grove variant)
- 100 g zeezout (fijne variant)
- 50 ml amandelolie (zoet)
- Essentiële Lavendel olie

Bereidingswijze:

1. Doe het zout en de olie in een kommetje en roer door elkaar.

2. Druppel er zoveel lavendel olie doorheen als je lekker vindt.

Tip:

— Smeer je lichaam heerlijk in met deze scrub en maak ronddraaiende masserende bewegingen met je handen. Spoel af met warm water.



Ideeën voor een leuke Moederdag

Naast jezelf verwennen is het natuurlijk ook ontzettend leuk om je eigen moeder in het zonnetje te zetten. Want niemand is zo bijzonder voor je als je moeder.

Zonder haar was je er immers niet geweest. Moederdag is daarom een mooi moment om haar de extra aandacht te geven die zij verdient.

Misschien vind je Moederdag commercieel of geef je er niet zoveel om, toch is het de moeite waard om er energie in te steken. En dat hoeft niet met grote cadeaus en het hoeft zeker geen extra geld te kosten.

Je liefde en dankbaarheid met haar delen, haar een compliment geven en tijd met haar doorbrengen zijn vele malen waardevoller. Doe iets vanuit je hart!

Met een klein gebaar kun je haar raken, haar in zelfvertrouwen laten groeien en jullie band versterken. Hoe leuk is dat?!

We hebben een aantal ideeën voor je op een rijtje gezet waarmee je snel een glimlach zal zien verschijnen bij je moeder.

Sommige van de ideeën zijn leuk en makkelijk om te volgen als je nog bij je moeder in huis woont, anderen zijn vooral leuk als je moeder ergens anders woont.

Maar welk idee jij ook gaat toepassen, je moeder zal er gegarandeerd van gaan stralen!

1. Ontbijt op bed!

Met stipt op 1 om de dag goed te beginnen. Maak het gezonde havermout taart ontbijtje die je verderop vindt in deze Special. Ze zal verrast zijn en zo begint ze vol energie en met een verzadigd gevoel de dag.

2. Haal samen herinneringen op

Pak er weer eens een fotoalbum bij en blader die samen door. Vertel je moeder je favoriete herinneringen en maak haar duidelijk hoeveel deze gebeurtenissen voor je hebben betekent.

3. Koffie met gebak

Moeders houden van samen koffie drinken. En het liefst met iets lekkers. Maak haar lievelingstaart of cake of de heerlijke taart uit deze Special. Stop er al je liefde in en verras haar ermee.

4. Maak het huis gezellig

Zet gekleurde en fris ruikende bloemen neer, hang slingers op, zet kaarsjes neer of je moeders favoriete muziek op.

Denk na over wat zij lekker, leuk en fijn vindt en waar zij blij van wordt.

5. Toast met een lekker drankje op Moederdag

Hou een mooie speech waarin je je dankbaar toont en vertel je moeder waarom ze bijzonder voor je is.

6. Koop bloemen of planten voor haar waar ze blij van wordt

Ze zal de hele week blij zijn en met een warm gevoel aan je denken.

7. Maak haar lievelingsgerecht klaar

Serveer het op een mooi gedekte tafel. Geniet ervan met het hele gezin.

8. Schrijf een kaartje

Schrijf een mooie tekst vanuit je hart. Geef haar een mooi compliment en wees zo specifiek mogelijk. Schrijf wat haar als moeder en als mens zo bijzonder maakt en waarom je haar bewondert.

Je kunt het kaartje opsturen of voordragen als je haar gaat bezoeken.

9. Doe samen een schoonheidsritueel

Maak een zelfgemaakt natuurlijk masker om de huid mee te boosten. Ook erg leuk om met de kleinkinderen erbij te doen. Samen lekker smeren en een reinigen. Erg ontspannend en gezellig.

10. Videoboodschap

Kun je niet bij je moeder zijn op deze bijzondere dag? Maak een leuke videoboodschap voor haar (met het hele gezin) en stuur die op of plaats het op haar Facebookpagina. Ze zal ongelofelijk blij en ontroerd zijn!

11. Skip Moederdag

Hou je niet van Moederdag en voelt het als een verplicht nummertje waar je liever niet aan mee werkt? Doe het niet!

Verras haar spontaan op een ander moment wanneer jij er echt zin in hebt. Zet haar in het zonnetje en geef haar wat meer aandacht dan normaal. Je zal zien dat het haar laat stralen!

12. Plan een uitje

Wil je een stapje verder gaan? Plan een dagje weg met haar en ga samen wandelen in de natuur, naar een favoriet restaurant, naar de schoonheidssalon of een dagje shoppen. Kies iets waar jullie beiden blij van worden en veel plezier aan beleven.

13. Bied je hulp aan

Heb je geen geld te besteden? Plan een dagje waarop je haar komt helpen in huis met schoonmaken of in de tuin of gewoon. Gezellig koffie drinken, voor haar koken zal zij ook erg waarderen.

Moederdag voor vaders

Ben jij vader? Als man speel je een belangrijke rol tijdens Moederdag.

Maak er een feest van samen met de kids om je vriendin of vrouw eens flink te verrassen.

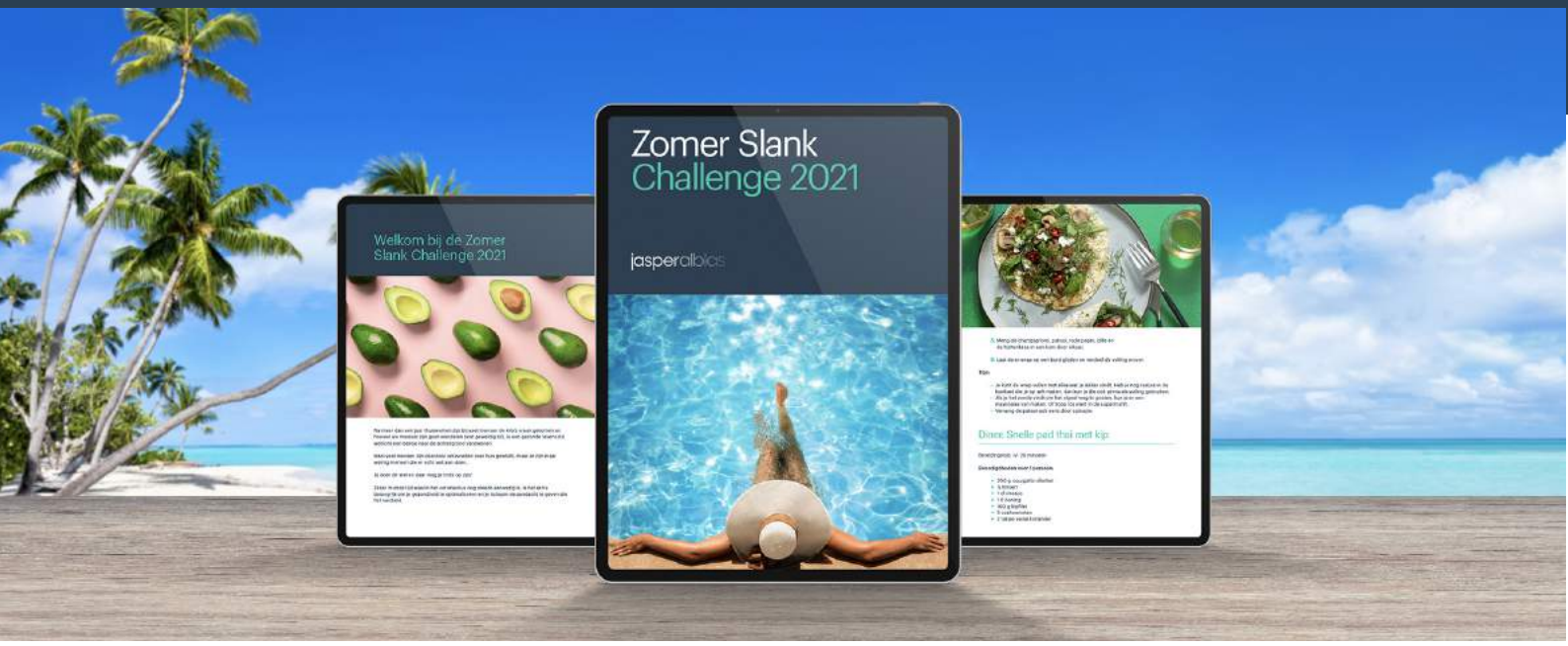
Maak samen een leuk plannetje. Bespreek bovenstaande ideeën met ze en vraag ze wat zij leuk vinden om te doen.

Kinderen vinden het geweldig om te verrassen, grapjes uit te halen en zijn het allerbeste in het creëren van magische momenten samen.

Laat ze iets moois en lekkers maken of een leuk versje schrijven voor hun moeder. Of een top 10 met dingen waarom hun moeder de leukste moeder van de wereld is bijvoorbeeld.

Zo wordt het een geweldige dag!

Zomer Slank Challenge



Elke zomer organiseren we bij Jasperalblas.nl de Zomer Slank Challenge.

Tijdens de Zomer Slank Challenge gaan we vier weken lang gezond en koolhydraatarm eten - om zo ons lichaam klaar te maken voor de zomermaanden.

(En wellicht om de extra kilo's die er door de quarantaine aangekomen zijn er weer goed af te krijgen.)

De ervaring leert dat je na deze 4 weken:

- Gemiddeld 3 tot 7 kilo afgevallen bent;
- Weer goed in je zomer kleding past;
- En echt weer lekker in je vel zit.

Zo zorgen we er samen voor dat jij je deze zomer vrij, energiek en gezond voelt...

...in huis, op het strand, op de camping én bij het zwembad.

We gebruiken de kracht van de groep om alle motivatie die in jezelf zit naar boven te halen.

Want je doet de Zomer Slank Challenge niet alleen, je doet dit samen met duizenden andere lezers van Jasperalblas.nl. Samen gaat het ons lukken!

Schrijf je in voor de Zomer Slank Challenge of **klik hier voor meer informatie.**

jasperalblas