



Vincent Van Peteghem
"Liever nu meer geld voor het leger dan straks oorlog met Poetin"

PAGINA 6-7

Mét magazine

Boordevol inspirerende tips en trends

MIDDENIN DEZE KRANT



2 MAART 2025 DE RAND EN BRUSSEL

dz de Zondag

De Zondag wordt gratis aangeboden zonder enige aankoopverplichting • Bel 02 365 04 11 of mail brabant@roularta.be • Weekblad - P911188

De Omloop verrast

LANDGENOTE LOTTE CLAES
"Dit had ik echt nooit verwacht"

NOOR SØREN WÆRENSKJOLD
"Eigenlijk zou ik niet starten"

NINOVE • Verrassing alom gisteren op de Belgische openingsklassieker de Omloop. Bij de heren sprintte de Noor Søren Wærenskjold (24) in een uitgedund peloton naar de zege. Bij de dames verkeken de favorieten zich compleet op een vroege vlucht. Onze landgenote Lotte Claes (31) klopte haar medevluchtster na een ellenlange sprint. Meteen de eerste zege ooit in haar carrière.

SPORT

ARTICO
EEN HUIS GEVORMD DOOR ERFGOED

Artico in Evere is een nieuw, kleinschalig en energiezuinig project met 21 ruime appartementen. Rechtstreeks van de bouwheer.

Studio	vanaf € 206.000	2 slpk app.	vanaf € 364.000
1 slpk app.	vanaf € 337.000	3 slpk app.	vanaf € 432.000

info en verkoop: www.artico-evere.be

Bouwheer: **alides**
your partner in real estate

Opendeurdagen
Elke woensdag van 12 u. tot 17 u.
Schrijf je in op artico-evere.be



fashionista

STEPHANIE COOREVITS
GEEFT EEN LEZER MODEADVIES

Hey Stephanie,

Ik heb gezien dat de grote merken een regenachtige lente voorspellen en dat de trenchcoat (of regenjas in het algemeen) niet weg te denken zal zijn dit seizoen. Ik moet zeggen dat ik het zelf een beetje een saaie jas vind maar misschien heb jij tips om hem wat leuker te stylen? Groetjes, Maxine

Hey Maxine

Ik ben momenteel aan het schrijven terwijl het zonnetje vrolijk schijnt, maar hoorde Sabine deze morgen op de radio inderdaad weer een zondvloed voorspellen. Zeuren over het weer is de meest nutteloze bezigheid om je aan te bezondigen (al moet ik eerlijk bekennen dat het mijn hoofdzonde is) dus kunnen we ons er inderdaad maar beter naar voegen...

“Een trench is hét ideale stuk om elke outfit een klassevolle upgrade te geven”

Laat ons beginnen met een 'agree to disagree'? Want ik vind een trenchcoat nu wel één van de stijlvolste manieren om de regen te trotseren. Ik ben de eigenaar van een iconische Burberry in een upcycled versie en kan niet wachten om

daar weer zuiverig door de straten mee te paraderen. Maar ik begrijp wel dat een oude, kaki jas die werd uitgevonden voor militaire doeleinden (Britse soldaten trotseerden er de 'trenches' mee, vandaar dus de naam) niet bepaald 'sexy' uitschreeuwt. En toch, Rihanna liet zich afgelopen week aan de wereld verschijnen in een leren exemplaar met slangenleren knieaarsen. Toch al een tikje aantrekkelijker, niet? En ook Anya Taylor-Joy combineerde een bruine, lakkeren versie met witte coltrui.

Wat hebben we nog? De fantastische versie van Loue met pofmouwen of de romantische, boho cape-interpretatie van Chloé? Of wil je het wat meer fun maken? Probeer dan eens een broche in plaats van de klassieke riem als bindmiddel? Of gooi er een zuiverige, zachte sjaal over in eenzelfde (of net contrasterend) kleur.

Samengevat: een trench is hét ideale stuk om elke outfit een klassevolle upgrade te geven en samen met de LBD, de jeans en de blazer één van de basistukken die echt niet in jouw kast mogen ontbreken. En nee, ik heb geen aandelen in Burberry maar mijn god, ik zou mezelf bijna prostitueren om er te krijgen.

Worstel je ook met een modedilemma?
Mail naar coorevits@gmail.com



↳ (foto Getty)



ONZE BEAUTY-EXPERTE LAURE VANDENDAELE LIET ZICH

XXL-lokken: dit moet

Droom je van lange lokken of meer volume? Dan zijn hair-extensions misschien wel de oplossing. Dit moet je weten voor je de stap zet naar een leven met XXL-lokken.

Mijn eigen haar is lang, maar op een dag wou ik meer. Een lange vrolijke paardenstaart en lokken die ik op mijn onderrug voel kriebelen. Een teken van een naderende midlife crisis of toch gewoon een stille droom die nooit eerder in vervulling ging? Wat het ook was: enkele maanden geleden hakte ik de knoop door en maakte een afspraak bij Beauty by Roos, een nieuw salon in Antwerpen dat zowel volumebehandelingen als haarverlengingen aanbiedt. Ik koos voor extra lengte met keratine extensions gemaakt van 100% natuurlijk haar.



WAT ZIJN KERATINE EXTENSIONS?

Er bestaan verschillende methodes om je haren te verlengen, elk met voor- en nadelen. Bij de 'one by one'-techniek worden de afzonderlijke lokken stuk per stuk aan het eigen haar bevestigd. Elke losse pluk heeft bovendien een keratineknopje of bonding dat met een speciaal toestelletje wordt verhit waardoor het makkelijk aan de eigen haarlok wordt bevestigd. Deze keratine extensions zijn – in tegenstelling tot haarbanden – niet zwaar, waardoor ze de hoofdhuid niet irriteren.

VOOR WIE?

Deze behandeling is ideaal voor iedereen die op zoek is naar een natuurlijke volumeboost en lengte, maar er zijn een aantal vereisten. Zo moet je eigen haar in goede gezondheid verkeren en een minimumlengte van een bob hebben.

“Je extensions goed onderhouden is cruciaal voor een langdurig mooi resultaat”

HOE LANG BLIJFT HET RESULTAAT?

Drie tot vier maanden. De bondings worden op één centimeter van de haarwortels geplaatst en zakken door het groeien van het haar (één tot anderhalve centimeter per maand) naar beneden. Keratine extensions kunnen niet hergebruikt worden en moeten na maximum vier maanden worden verwijderd om haarbeschadiging te voorkomen. Het is normaal dat je na enkele weken af en toe wat haarlokken (zo'n 10%) verliest.



HOE ONDERHOUD JE DE EXTENSIONS?

Je extensions goed onderhouden is cruciaal voor een langdurig mooi resultaat. Borstel de extensions minstens drie keer per dag om klitten te voorkomen en hun natuurlijke uitstraling te behouden. Ga nooit met nat haar slapen, want dat kan voor knopen en beschadiging zorgen. Bind je haar daarom altijd vast in een losse staart of vlecht voor je naar bed



Fit & gezond

Claudia Van Avermaet
onze fit- en gezondexpert

Olijfolie staat bekend als een van de gezondste vetten. Maar wat als de fles in je keuken helemaal niet zo puur is als je denkt?

Onderzoeken tonen aan dat veel supermarkt-olijfolies vervalst zijn. Fabrikanten mengen goedkope oliën, zoals zonnebloem- of sojaolie, met een beetje olijfolie en verkopen het als 'extra vierge'. Dat is niet alleen misleiding, maar ook nadelig voor je gezondheid!

HOE WORD JE BEETGENOMEN?

Vervalsing: Goedkope oliën worden gemengd en verkocht als 'extra vierge'.

Misleidende herkomst: Het label zegt 'uit Griekenland', maar de olie is een mix van mindere kwaliteit uit verschillende landen.

Olijfolie: hoe kies je de juiste?



↳ Echte extra vierge olijfolie is niet alleen lekker, maar ook een krachtig superfood. (gf)

Chemische bewerking: Slechte olie wordt verhit, gefilterd en behandeld om 'aanvaardbaar' te lijken.

Pas ook op voor marketingtrucs zoals 'mild' of 'light'. Dit duidt vaak op geraffineerde olijfolie, zonder de gezondheidsvoordelen van echte extra vierge. Nog een tip: is de prijs te mooi om waar te zijn? Dan is dat vaak ook zo.

TIPS VOOR EEN GOEDE OLIJFOLIE

Wil je zeker zijn dat je pure extra vierge olijfolie koopt? Let dan op het volgende:

- Donkere glazen fles: Beschermt tegen licht, wat de kwaliteit behoudt.
- Duidelijke herkomst: Kies flessen met een specifieke boerderij of regio, geen vage EU-mix.

• Verse oogstdata: Olijfolie is vers het best, idealiter van de laatste oogst.

• Smaaktest: Goede olie heeft een fruitige, bittere of peperige nasmaak – dat duidt op gezonde polyfenolen. Polyfenolen zijn krachtige antioxidanten!

• Koelkasttest: Echte olijfolie wordt troebel en dikker bij koude temperaturen.

• Zuurtegraad: deze meet de hoeveelheid vrije vetzuren, uitgedrukt in % oliezuur. Wetelijk mag deze maximaal 0,8% zijn. Hoe lager de zuurgraad, hoe beter de kwaliteit van je olijfolie. Een hoger percentage wijst op het gebruik van beschadigde oliën.

WAAROM EXTRA VIERGE?

Echte extra vierge olijfolie is niet alleen lekker, maar ook een krachtig superfood. Daarom is het zo belangrijk dat je ook de juiste keuze maakt!

- Voor je hart, het verlaagt slechte cholesterol en beschermt je bloedvaten
- Voor je hersenen, het ondersteunt je cognitieve gezondheid.
- Ontstekingsremmend door de polyfenolen.
- Voor je huid en je haar, doe de vitamine E in de olijfolie.

“Goede olie heeft een fruitige, bittere of peperige nasmaak”

ONDERDOMPELEN IN DE WERELD VAN HAIREXTENSIONS

je weten over extensions



➤ Onze beauty-experte ging op zoek naar extra haarlengte met keratine extensions gemaakt van 100% natuurlijk haar. (foto Beauty By Roos/gf)

gaat. Let ook op bij het wassen: gebruik uitsluitend shampoos zonder fruitzuren, omdat deze de bondings kunnen verzwakken en de houdbaarheid van de extensions kunnen verkorten.

MIJN ERVARING?

Na meer dan vier uur in de kappersstoel schrok ik. Het resultaat was prachtig maar ik vroeg me af het niet *too much* was. Dat gevoel was geluk-

kig van korte duur en na twee dagen was ik het helemaal gewoon. Slapen op de keratineknopjes was geen probleem en ik had geen last van een trekkerig gevoel of hoofdpijn, enkel mijn paardenstaart voelde wat zwaar. Ook het kammen en stylen - soms krullen, soms steil - ging vlot. Na vier weken vond ik mijn eerste losse pluk op mijn kussen en na acht weken was ik vier lokken kwijt. Volgende maand is het tijd om de extensions te laten

verwijderen en ik weet nu al dat ik mijn XXL-haar enorm zal missen.

WAT KOST EEN VOLLEDIGE BEHANDELING?

Voor een complete verlenging met 125 stuks in de langste lengte (55-60 cm) betaal je ongeveer 732 euro.

• Meer informatie vind je op beautybyroos.nl of in de winkel aan de Volkstraat 16, Antwerpen.

must-haves plukbloemen

DOOR ONZE GROENEXPERT, ANGELO DORNY

Het nieuwe tuinseizoen staat voor de deur, en dan kun je maar beter goed voorbereid zijn. Want wat ga je dit jaar in de pluktuin zaaien en planten? Ga je voor wat je kent? Of probeer je iets nieuw? Ik ga je alvast proberen te overtuigen, want deze drie parels zijn het overwegen waard.



1 CALENDULA 'ORANGE FLASH'

Iedereen kent de goudsbloem als een knaloranje bloem uit grootmoeders tijd. Maar tegenwoordig zijn er ook andere kleuren te vinden, zoals deze orangerode met roze gloed. Ideaal voor bestuivers, maar ook te gebruiken als plukbloem in de tuin.



2 CALLISTEPHUS 'KING SIZE APRICOT'

Deze eenjarige zomeraster is een must-have voor je pluktuin. De bloemen van deze plant zijn vol en hebben een prachtige kleur. De plant vertakt goed en produceert de hele zomer en herfst nieuwe bloemen. Ondersteun ze wel, want ze hebben de neiging om te vallen.



3 PHLOX 'CHERRY CARAMEL'

Phlox kennen we meestal als vaste plant, maar wist je dat er ook een eenjarige variant bestaat die zeer uitbundig bloeit? De plant blijft klein en kan in de tuin of in een pot worden geplant. De bloemen van deze variëteit hebben een prachtige kleur, ruiken zoet en gaan heel lang mee op vaas.



Kelly Claessens onze interieur-experte

Wonen



➤ Een spiegel is meer dan praktisch, het is dé blikvanger van je badkamer. (foto The Fresh)

Creër je eigen oase in de badkamer

Je badkamer moet aanvoelen als een plek waar je tot rust komt. Met een paar doordachte keuzes geef je de ruimte een warme, uitnodigende uitstraling. Kleur zet de toon. Zachte groentinten, diepe blauwen of warme terracotta creëren een sfeervolle basis. Natuurlijke materialen zoals hout en marmer geven extra diepte en karakter. Een opgeruimde badkamer voelt meteen luxueuzer. Slimme opbergers - een zwevend rek, een mooie mand of een nis in de douche - houden alles netjes zonder in te boeten op stijl. Zet je favoriete skincare in keramieken potjes of

glazen flacons, en je ochtendroutine krijgt meteen een upgrade. Een spiegel is meer dan praktisch, het is dé blikvanger van je badkamer. Een groot model vergroot de ruimte, een organische vorm maakt het speels en een vintage frame voegt karakter toe. Combineer met warme verlichting zoals wandlampen of een verlichte spiegel voor een zachte, uitnodigende sfeer. Maak het af met zachte, dikke handdoeken, een fluffy badmat en een subtiele geur van luxe zeep of een geurkaars. Wat eucalyptus in de douche en je badkamer voelt als een privé-spa.



Sara Van Wesenbeeck onze budget-experte

Budget



➤ De Plan-eet app is gratis beschikbaar in de stores van Apple en Android. (foto Getty)

Getest en goed bevonden: de Plan-eet-app

Wist je dat een gemiddeld Vlaams gezin elke maand voor 31 euro aan voedsel weggooit? Dat is minstens 400 euro per jaar recht in de vuilbak. Zonde van het geld. Met de Plan-eet-app kan je voedselverspilling makkelijk tegengaan. Ik testte hem uit. In de app vind je:

- Originele recepten om restjes te verwerken, zoals brochette van verlorene brood met fruit of zelf paneermeel maken.
- Bewaartips voor koelen, invriezen, confituren, drogen en meer: zeer leerrijk.
- Handige weetjes: hoe brood bewaren, restjes slim verwerken, hoe eten lang bewaren zonder diepvriezer, ...
- Je krijgt inspiratie van 'restjesspecialisten': Inges aardappeltips, Veerles broodtips, Urbains fruittips, ...

- Wat als opeten toch niet lukte? Geef je restjes andere waardevolle bestemmingen: maak er bijvoorbeeld je kippen of composthoop nog bli mee.
- Elke tip en recept bevat een challenge. Ben je geslaagd? Dan groei je besparingsprofiel. Je ziet meteen welk 'budgetverlies' overeenkomt met je profiel.

Mijn beoordeling: De app is overzichtelijk gebruiksvriendelijk en inspirerend. Hij helpt je op een leuke manier minder te verspillen en meer te besparen. Ik ben fan!

• Wil je betaalbaar leven? Volg mijn tips op [@mijnportemonnee.be](https://www.instagram.com/mijnportemonnee.be)