# **Nieuwjaar ready**
Tips voor een frisse start

# Nieuwjaar ready

## Tips voor een frisse start

Het jaar afsluiten kan natuurlijk niet zonder een paar persoonlijke tips. Een kleine verzameling 'Health~Holland tips', zodat we allemaal fris en energiek aan het nieuwe jaar beginnen.

1. Vermijd korte sociale-mediavideo's om je mentale rust te versterken. Kies in plaats daarvan voor een korte buitenpauze, een 10-minutenmeditatie of een klein wandelingetje. Goede gewoontes om ook in 2026 vol te houden. - Simone

2. Maak eiwitrijke pannenkoekjes door 1 geprakte banaan, 2 eieren, 1 schep eiwitpoeder, kaneel en een snuf zout te mengen. Serveer met vers fruit en een lepel kwark of Griekse yoghurt. - Pauline

3. Kies een concreet sportdoel, zoals trainen voor de CPC Loop, om gemotiveerd en consistent te blijven. Wist je dat we vorig jaar als team hebben meegedaan aan de CPC Loop? Een dikke aanrader! Zeker omdat aankomend jaar de 50ste editie plaatsvindt. Zet 'm dus vast in je agenda. - Florine

4. Start met één ding dat je energie geeft.Voor de één is dat sporten, voor de ander koken, wandelen of goede wijn drinken met vrienden. Geen grote voornemens nodig, begin gewoon met iets wat goed voelt. - Lynn

5. Bouw een routine die helpt om het hele jaar door te blijven sporten, zodat je niet halverwege afhaakt. Kleine, haalbare stappen en vaste momenten maken doorzetten makkelijker. - Sten

6. Ga lekker veel naar buiten in 2026! Even dat stukje wandelen of buiten lunchen in het zonnetje. Gezond, én gewoon leuk! - Andrea & Lisanne

7. Houd vast aan wat goed doet, laat los wat knelt, en laat je energie het tempo bepalen. - Maggy

8. Houd de beweging erin. Health~Holland gaat door... en jij mag daarin meebewegen. - Ernst

## 9 Feestelijk toetje voor bij de kerst of oud-en-nieuw -Lisa

**INGREDIËNTEN**
**8 personen**

- 250 g mascarpone
- 250 g slagroom
- 1 pak savoiardi lange vingers
- 4 eieren
- 90 g kristalsuiker
- kern van 2 vanillestokjes (of 2 tl vanille extract)
- 150-200 ml passievruchtlikeur (passoa)*
- 150 g passievrucht (tip: koop diepvries)
- 40 g witte chocola
- optioneel om de tiramisu mooi op te maken: eetbare bloemen

—> Alcoholvrije optie: gebruik passievruchtsap i.p.v. passievruchtlikeur.

**RECEPT**

1. Scheid de eieren: doe in de ene kom 4 eidooiers en in een andere kom 3 eiwitten (het 4e eiwit heb je niet nodig, deze kun je evt bewaren voor een omelet o.i.d.). Voeg een snuf zout toe aan de eiwitten en klop ze tot zachte pieken. Voeg tijdens het kloppen 30 g kristalsuiker toe.
2. Klop dan de eidooiers met de rest van de suiker zo'n 4-5 minuten op middelhoge stand. Voeg aan het einde de mascarpone toe.
3. Klop in een aparte kom de slagroom op. Voeg de opgeklopte slagroom toe aan de kom met de eidooiers en mascarpone. Snijd de vanillestokjes open en schraap met een mesje de binnenkant eruit, voeg dit ook aan de kom toe. Mix alles nog een minuutje.
4. Schep de eiwitten hier vervolgens voorzichtig doorheen. Doe dit in drie delen en doe het heel rustig zodat er genoeg lucht in het mengsel blijft zitten.
5. Neem een grote ovenschaal om de tiramisu in te maken. Doe de passievrucht (ontdooid) en de passievruchtlikeur samen in een schaaltje. Wentel de lange vingers hier één voor één heel kort doorheen en leg ze naast elkaar in de schaal. Schenk daar de helft van het mascarpone mengsel overheen. Herhaal deze twee stappen nog een keer.
6. Je kunt de tiramisu gelijk eten of even bewaren in de koelkast. Voor het serveren rasp je wat witte chocola over de bovenkant en versier je 'm met wat passievrucht en evt wat eetbare bloemen.

**10** Start je jaar met duidelijkheid over jouw focus! - Sophia

**11** Elke ochtend beginnen met een dansje. Al is het maar één nummer in de keuken. De dag begint meteen lichter en leuker. Let's go! 💃🕺 - Jannica

**12** Ga wat vaker staand werken! Zo'n hele dag op kantoor zitten is helemaal niet goed voor ons. Af en toe even dat bureau omhoog knallen en lekker half uurtje staan. - Nathalie

**13** Maak een bingokaart voor het komende jaar!
Vul 24 vakjes (plus één gratis vak) met doelen of ideeën die je in het nieuwe jaar wilt oppakken. Omdat het er zoveel zijn, hoeven het niet allemaal grote ambities te zij, combineer grotere uitdagingen met klein, haalbaar "laaghangend fruit". Zo daag je jezelf uit én doorbreek je de sleur door nieuwe dingen te proberen. Denk aan: een recept uit kookboek X maken, eindelijk je kledingkast uitruimen, vrijwilligerswerk doen, een jaar lang je Duolingo-streak volhouden, een nieuwe sport proberen of een nieuwe hobby oppakken.
Je kunt de kaart zo sportief, creatief, culinair of praktisch maken als je zelf wilt.

Om jezelf extra te motiveren, kun je per voltooide rij of kolom een kleine beloning bedenken, je favoriete broodje, een luxe koffietje of gewoon het fijne gevoel van vijf doelen afronden. En bij een volle kaart hoort natuurlijk een grotere beloning, zoals een mooi sieraad, dat ene paar schoenen of zelfs een zonnige vakantie (Mauritius in november is aanrader 😉).

Je kunt de bingokaart maken zoals je wilt: knippen, plakken, tekenen of gewoon in Excel. Ook leuk om samen met vrienden of familie te doen! - Lies

**14** Alcohol- en suiker vrije champagne "Eau Chanté" - Laura

**15** Health~Holland, voorzichtig openen. En als iemand zich afvraagt waarom ik 2025 "bruisend" noem, zeg dan gewoon dit: Health~Holland ging in 2025 niet alleen vooruit: het spatte, bruisde en sprankelde als een goed geschudde fles vol innovatie. Voorzichtig openen: er staat druk op. - Nico
.