



STADSE GODIN

Als yogalerares weet Marlene Smits precies waar yogi's behoefte aan hebben. Daarom vind je bij haar kledingmerk Urban Goddess superzachte leggings (€75) van biologisch katoen met een hoge taille die je buik en onderrug ondersteunen. Daarbij zijn de leggings extra lang, dus kun je ook met lange stelten uit de voeten. urban-goddess.com



NAMASTÉ-EVY

Nadat we hebben leren hardlopen met de app Hardlopen met Evy wilt Evy Gruyaert met diezelfde positieve vibe mensen aan de yoga krijgen. Geen zweverig gedoe, maar down-to-earthlessen die op een haalbare, betaalbare manier worden gegeven. Yoga met Evy vanaf €8 voor 11 lessen

TEKST: MALU KIRSCHBAUM FOTOGRAFIE: ISTOCK

FIT FILES

SAY WHAT?

Wist je dat wereldwijd 1,1 miljard mensen tussen de 12 en 35 jaar kans lopen op gehoorverlies als gevolg van te harde muziek? Daarom zijn er nu vitaminepillen voor je oren. Ja, je leest 't goed. De zogeheten Soundbites (€35) zijn capsules met vitamine A, C en E en magnesium. Die combinatie zou je oren weerbaarder maken tegen harde muziek.



VEGAN LOVE

Op zoek naar lekkere chocoladerepen zonder melk? Lovechoc heeft sinds kort veganistische creamy bars (€3) en die zijn *fingerlicking good!* Ze zijn er in twee verschillende smaken (Coconut Nibs en Hazelnut Matcha) en zoals alle Lovechoc-producten zijn ze raw, biologisch en gezoet met kokosbloesemnectar.



*Zo blijven je lichaam
& geest fit*

PLAY WELL

Een work-out valt of staat met je muziek. Dat is een feit. Dus maak het jezelf gemakkelijk en stap over op draadloos. Scheelt een hoop irritatie vanwege snoeren die in de knoop raken of in de weg hangen als je aan het sporten bent.



De BackBeat FIT 500 van Plantronics heeft een accu van 18 uur en kan goed tegen water en zweet. €100



Skullcandy's XTfree geeft een prettig geluid, maar blokkeert geen externe geluiden dus je hoort het verkeer ook nog goed. *Safety first!* €100



The Dash-oordoppen van Bragi zijn zó draadloos dat je ze bijna niet ziet zitten. €300