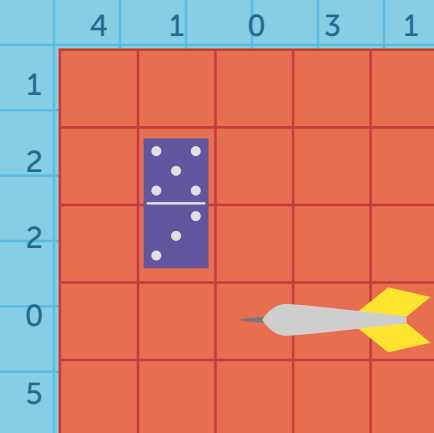
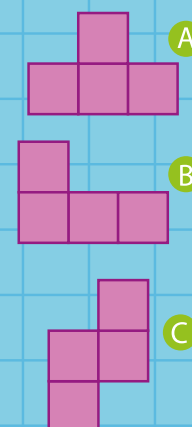
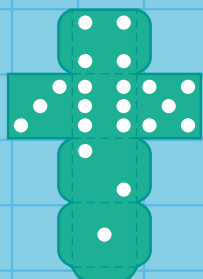
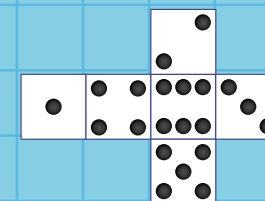
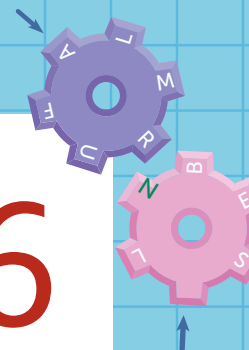
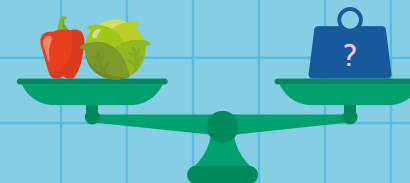
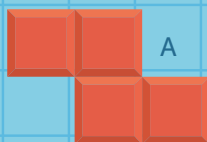
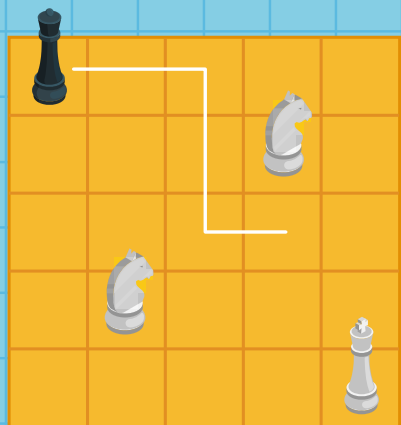


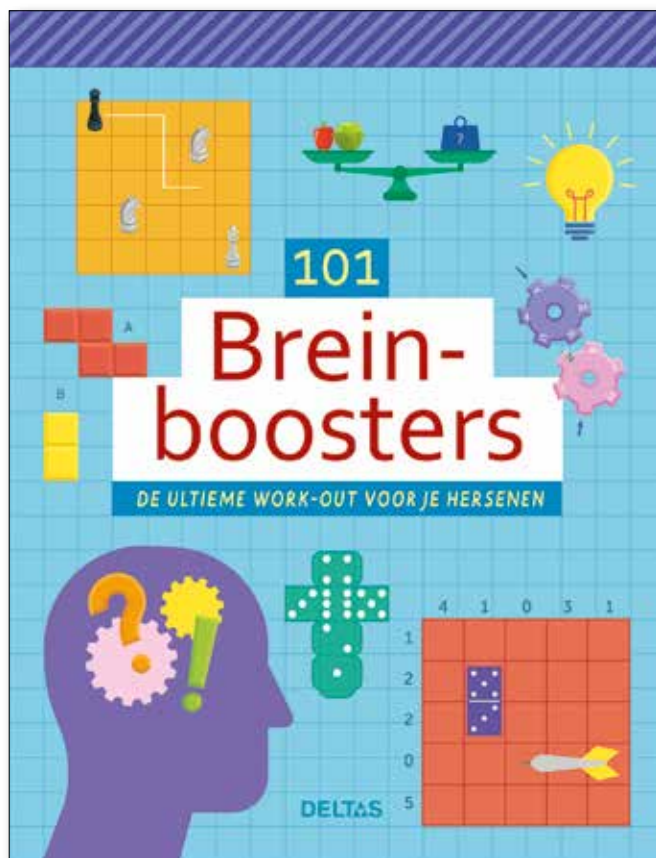


Aanbieding 6

VERSCHIJNING 21-09-2026



Zet je hersenen aan het werk



101 Breinboosters

9789044772517 | NUR 493 | €14,95 | 256 blz | blocnote | 19,9 x 15,1 cm | volledig in kleur

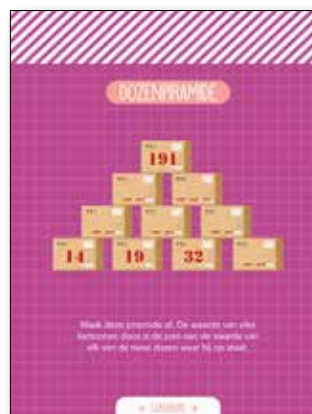
**PERFECT VOOR EEN DAGELIJKSE
MENTALE BOOST!**



UITDAGENDE PUZZELS DIE JE GEEST SCHERP HOUDEN!

*Dit puzzelblok geeft je brein een echte work-out.
Ga aan de slag met:*

CIJFERPUZZELS



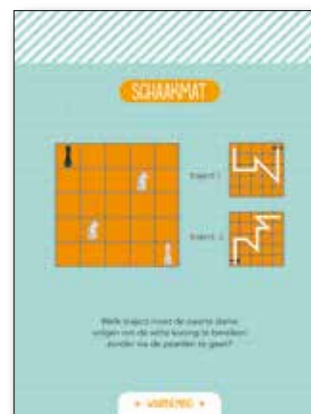
LETTERPUZZELS



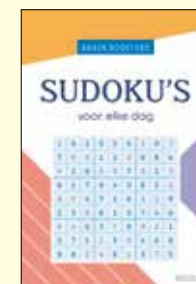
GEHEUGENSPELLETJES



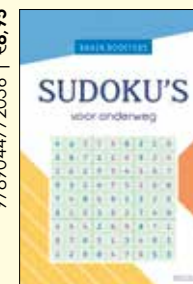
VISUELE UITDAGINGEN



Bestel ook deze 'Brain Boosters':



9789044772036 | €8,95



9789044772043 | €8,95



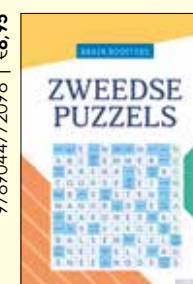
9789044772050 | €8,95



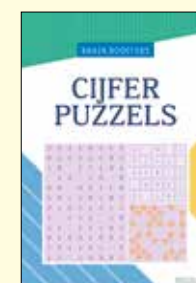
9789044772067 | €8,95



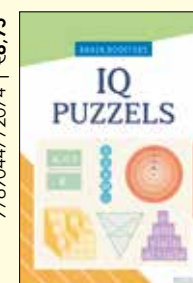
9789044772098 | €8,95



9789044772104 | €8,95



9789044772074 | €8,95



9789044772081 | €8,95

- Met uitscheurbare pagina's
- Op de achterzijde van elke puzzel staat de oplossing
- Ideaal om even te ontspannen aan het eind van een drukke dag

Interactief moordmysterie



Moord tussen de Boeken

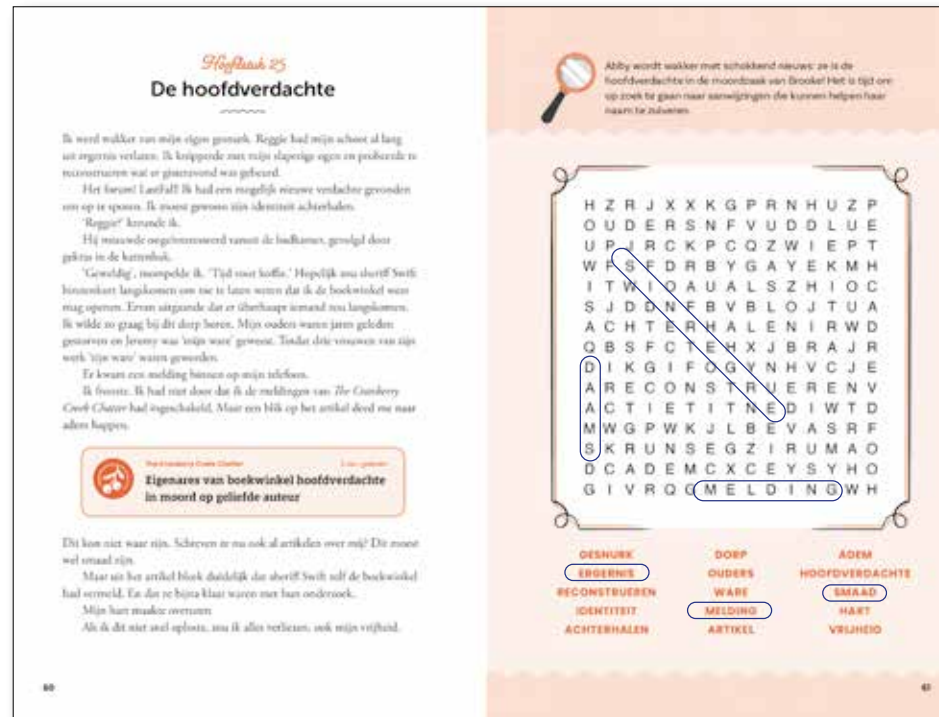
9789044772777 | Rosie A. Point | NUR 493 | €15,95 | 128 blz
pap | 22,9 x 15,2 cm | in kleur

Rosie A. Point is de USA Today-bestsellerauteur
van cozy misdadromans!

- Een leuk cadeau voor liefhebbers van crime en thrillers
- Korte hoofdstukken, gevolgd door een woordzoeker
- Achter in het boek staan de oplossingen

Een unieke cozy mystery waarin je een moord oplost terwijl je puzzelt!

Dit boek biedt een interactieve detective-ervaring. Na elk hoofdstuk volgt een woordzoeker met een woordenlijst die gebaseerd is op de verrassende gebeurtenissen, eigenzinnige personages en gezellige chaos van dat hoofdstuk. Deze woordzoekers zijn meer dan een leuke onderbreking tijdens het lezen, het zijn instrumenten die je helpen om je in te leven in het mysterie, de aanwijzingen versterken en je speurwerk stimuleren.



Kun jij de moord
oplossen voor je
aan het einde
van het boek bent?

Welkom in
Cranberry Creek!
Als een bekende auteur ineens
dood neervalt tijdens een
boeksignering is Abby
hoofdverdachte van de moord!
Help haar de complexe puzzel
op te lossen en de
moordenaar te vinden!



Hoe ga je te werk?

1. Lees een hoofdstuk

Geniet van een vleugje mysterie, humor en drama.

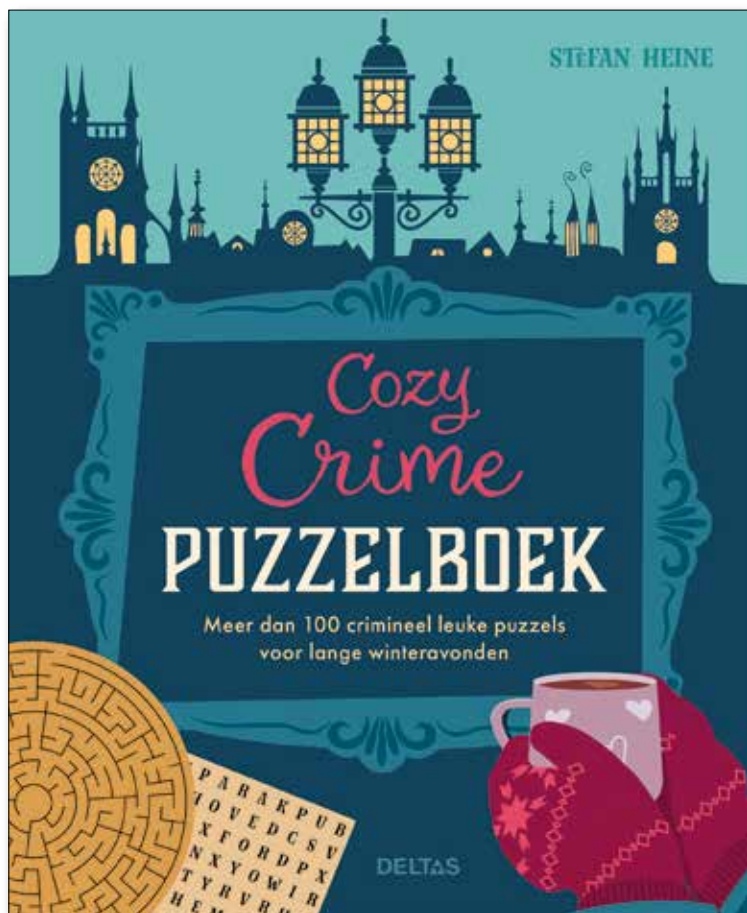
2. Maak de woordzoeker

Los na elk hoofdstuk de bijbehorende woordzoeker op.

3. Schrijf je bedenkingen neer

Je kunt de ruimte in de marges of een schriftje gebruiken om aanwijzingen, verdacht gedrag of opkomende theorieën op te schrijven.

Uitdagende crimepuzzels



Cozy Crime puzzelboek

9789044771602 | Stefan Heine | NUR 493 | €17,95 | 144 blz | pap | 21 x 17,2 cm
volledig in kleur

*Los de puzzels op en kom te weten
wie de dader is!*

Het ideale boek voor een cozy puzzelavond!

In dit boek vind je uitdagende puzzels verpakt in spannende politiezaken. Duik samen met inspecteur Olivia Penrose in 10 oude zaken en probeer de rode draad te vinden. Zoek naar kleinigheden die door de decennia heen terugkomen en die kunnen helpen bij een nieuwe zaak. Zet een warme kop thee, nestel je op de bank en verdiep je samen met haar in misdaden die gaan van dreigbrieven en diefstal tot ontvoeringen en moorden.



Maak de logische puzzels,
letter- en beeldpuzzels en
kom er gaandeweg achter
hoe het verhaal in elkaar
zit...



- Het boek laat zich lezen als een leesboek waarbij je onderweg verschillende puzzels oplost om verder te kunnen gaan
- Heerlijk om in weg te duiken in de komende herfst- en wintermaanden
- Achter in het boek staan de oplossingen

Populair bij lezers van YA books!



Romantasy 9789044772715
 Crime & thriller 9789044772722
 NUR 017 | €9,95 | 72 blz | blocnote | 20 x 6 cm | volledig in kleur

Hoeveel sterren geef jij jouw boek?



Als je net een boek uitgelezen hebt, zit het verhaal nog vers in je hoofd. Maar weet je na een tijdje nog wat je favoriete quote was, wat je ervan vond en wat je dacht tijdens het lezen? Met deze handige boekenleggers kun je per boek een beknopte review maken. Vul de boekenlegger in en stop hem voor in het boek, dan heb je altijd je beoordelingen bij de hand.

Voorzijde

Titel

Auteur

Begonnen

Uitgelezen

Rating

Romantiek

Spice

Het boek in 3 woorden

Achterzijde

Notities

Favoriete quote

Deze boekenleggers zijn een handig en beknopt naslagwerk, dat je gemakkelijk in het boek kunt bewaren. Zo kun je altijd terugvinden wanneer je het boek gelezen hebt en wat je ervan vond.



4 verschillende designs

Voorzijde

Titel

Auteur

Begonnen

Uitgelezen

RATING

SPANNING

VOORSPELBAARHEID

Het boek in 3 woorden

Achterzijde

Notities

Mijn theorie



Een leuk cadeau voor fans van Romantasy, Crime en thrillers!

- Met voldoende schrijfruimte op voor- en achterzijde
- Handige, beknopte weergave van je beoordeling per boek
- In elk blok zitten 34 boekenleggers in 4 verschillende designs

Leuke cadeauboeken



40 jaar gefeliciteerd!

9789044771503 | NUR 370 | **€12,50** | 96 blz | geb
13,6 x 13,6 cm | volledig in kleur



50 jaar gefeliciteerd!

9789044771510 | NUR 370 | **€12,50** | 96 blz | geb
13,6 x 13,6 cm | volledig in kleur



60 jaar gefeliciteerd!

9789044771527 | NUR 370 | **€12,50** | 96 blz | geb
13,6 x 13,6 cm | volledig in kleur



70 jaar gefeliciteerd!

9789044771534 | NUR 370 | **€12,50** | 96 blz | geb
13,6 x 13,6 cm | volledig in kleur

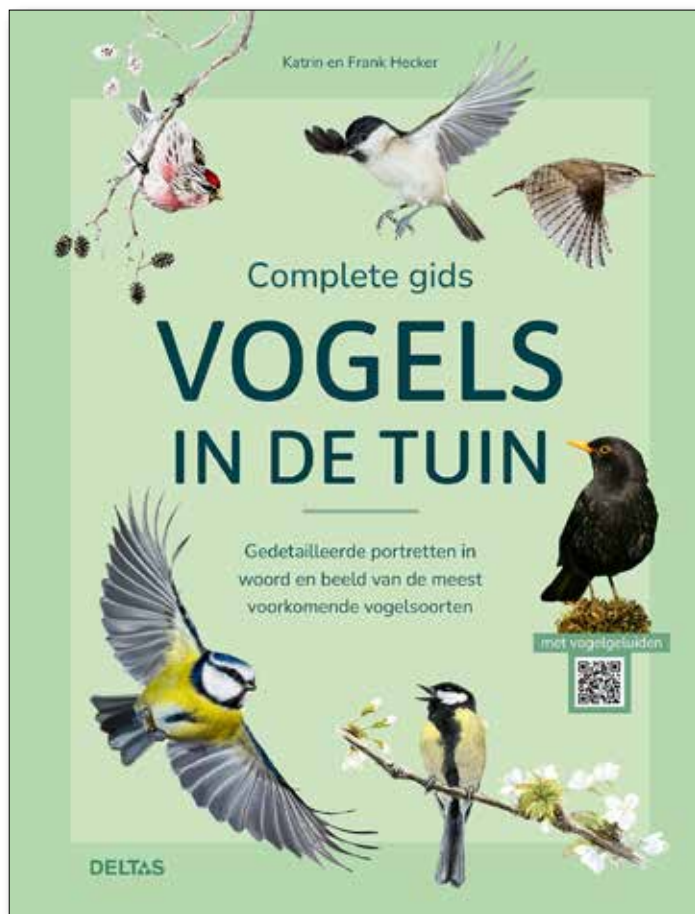
Een uniek cadeauboekje voor een bijzondere mijlpaal in het leven!

Deze boekjes staan boordevol leuke citaten, grappige observaties, kleine wijsheden en inspirerende woorden om je verjaardag groots te vieren. Perfect om te lachen, stil te staan bij het leven en te beseffen dat het mooiste nog moet komen!



- Originele vervanger van een kaartje
- Met ruimte voor een persoonlijke felicitatie
- Leuk om te bewaren en regelmatig in te kijken

Rijk geïllustreerde vogelgids



Complete gids Vogels in de tuin

9789044770964 | Katrin en Frank Hecker | NUR 435 | €29,95 | 192 blz | geb.
23,3 x 17,7 cm | volledig in kleur

**Dit boek is een onmisbare referentie
voor elke vogelliefhebber!**

- Met een handig overzicht van welke vogels in welk seizoen in je tuin kunnen voorkomen
- Prachtige foto's en gedetailleerde illustraties geven een duidelijk portret van elke vogel
- Met handige tuintips, QR-codes met geluidsopnames en soortenregister

Wat bloeit, zingt en broedt er?

Hét complete naslagwerk over vogels in en rond je tuin.

Je tuin is een dynamisch leefgebied: als de katjes van de wilg bloeien, dan komt de tjiftjaf terug. Als daarna de vruchten van de zwarte vlier rijpen, dan verzamelen de zwaluwen zich weer voor hun reis naar Afrika. Deze gids biedt een volledig en betrouwbaar overzicht van de meest voorkomende vogelsoorten in je directe leefomgeving. Gebaseerd op de zogenaamde 'fenologische kalender', maak je kennis met meer dan 90 vogels.

In dit boek:

- ✓ Handige QR-codes met authentieke geluidsopnames
- ✓ Duidelijke richtlijnen voor het observeren van vogels in je tuin
- ✓ Uitgebreid advies voor het correct determineren van de verschillende soorten
- ✓ Heldere instructies voor het diervriendelijk inrichten van je tuin



Scan de QR-code om het
tjilpend gezang
van de boerenzwaluw te horen!



Welke vogels er in je tuin komen,
hangt af van de tuin zelf, de ligging
in het omliggende landschap en
natuurlijk van het seizoen.



Met op elke pagina de belangrijkste
kenmerken over het uiterlijk, wanneer te
spotten in de tuin en de broedbiologie.

Met karakteristieke informatie
per soort



Bestel ook:



9789044768749 | €39,95



9789044764765 | €39,95

De invloed van voeding op sportprestaties



Het ultieme handboek Sportvoeding

9789044770018 | Anita Bean | NUR 480 | €39,95 | 320 blz | pap
23,7 x 17 cm | in kleur

In dit boek vind je handige tabellen, overzichtelijke schema's en grafieken om een voedingspatroon samen te stellen dat perfect aansluit bij je doelstellingen.

- In dit boek vind je praktische informatie gebaseerd op gefundeerde feiten en aanbevelingen en ondersteund door wetenschappelijke bronnen
- Met duidelijke voedingsstabellen, suggesties voor je levensstijl en tips om de juiste vorm van lichaamsbeweging te vinden
- Een waardevol boek om je conditie en prestaties écht te verbeteren

Ontdek hoe je door aangepaste voeding je conditie en sportprestaties kunt verbeteren

Sport en voeding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je mag nog zo hard trainen, zonder de juiste voeding zul je nooit je volledige potentieel bereiken. In dit handboek krijg je handvatten aangereikt hoe je door aangepaste voeding je conditie en sportprestaties kunt verbeteren. Er wordt uitgebreid aandacht besteed aan hoeveel koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen en sportsupplementen je nodig hebt en hoe je goed gehydrateerd blijft tijdens het sporten. Bovendien krijg je tips over hoe je je het best kunt voorbereiden op wedstrijden, je optimale gewicht kunt bereiken en maag-darmklachten tijdens het sporten kunt vermijden.

De inname van de hoeveelheid koolhydraten heeft een grote invloed op je prestatievermogen. Hoe meer koolhydraten, hoe langer je het volhoudt!



NORMAAL GEVARIËERD EETPATROON



KOOLHYDRAATARM DIEET



KOOLHYDRAATRIJK DIEET



Negende editie!

Met nieuwe informatie over energietekort bij sport (RED-S), darmgezondheid, immuniteit en herstel na blessures.

Of je nu competitief atleet bent of gewoon regelmatig sport in je vrije tijd, met dit boek til je je prestaties naar een hoger niveau!

Spiertraining voor elke levensfase



Fit & gezond na je 50

9789044772319 | Prof. dr. Ingo Froböse | NUR 485 | €26,95 | 160 blz
pap | 23,5 x 17cm | volledig in kleur

Fit blijven na je 50^e draait om een combinatie van krachttraining, dagelijkse beweging, gezonde voeding en slim herstelmanagement!

Hoe ouder we worden, hoe belangrijker spierkracht wordt!

In het algemeen gaat de kwaliteit van de spieren vanaf 55 jaar achteruit, wat op middellange tot lange termijn kan leiden tot een verlies van mobiliteit en zelfstandigheid. Wil je verlies van spierrmassa, sarcopenie, een halt toe roepen, dan kan dat alleen op een actieve manier, want spieren kunnen alleen ontwikkelen als ze genoeg getraind worden. Dit boek helpt je stap voor stap om sterker te worden, op je eigen niveau. Je krijgt gerichte oefeningen voor alle spiergroepen en een praktisch 8-weekenplan waarmee je eenvoudig en doelgericht je kracht kunt opbouwen.

In dit boek:

- >> Een snelle spiertest om te ontdekken waar je staat met je spierkracht
- >> Korte, intense en efficiënte trainingen: 5 oefeningen in 5 reeksen
- >> Slimme inzichten en haalbare strategieën om gemotiveerd te blijven



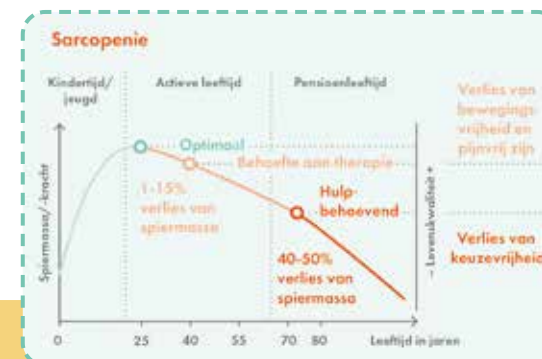
Je rugspieren stabiliseren je wervelkolom, zorgen voor een goede houding en zijn belangrijk voor je beweeglijkheid en lenigheid. Met de 5 x 5 rugspieroefeningen voorkom je rugpijn en houd je je core sterk.



Met oefeningen voor heel het lichaam train je de samenwerking tussen de verschillende spiergroepen. Zo voorkom je disbalans en kun je je dagelijkse taken gemakkelijker uitvoeren.

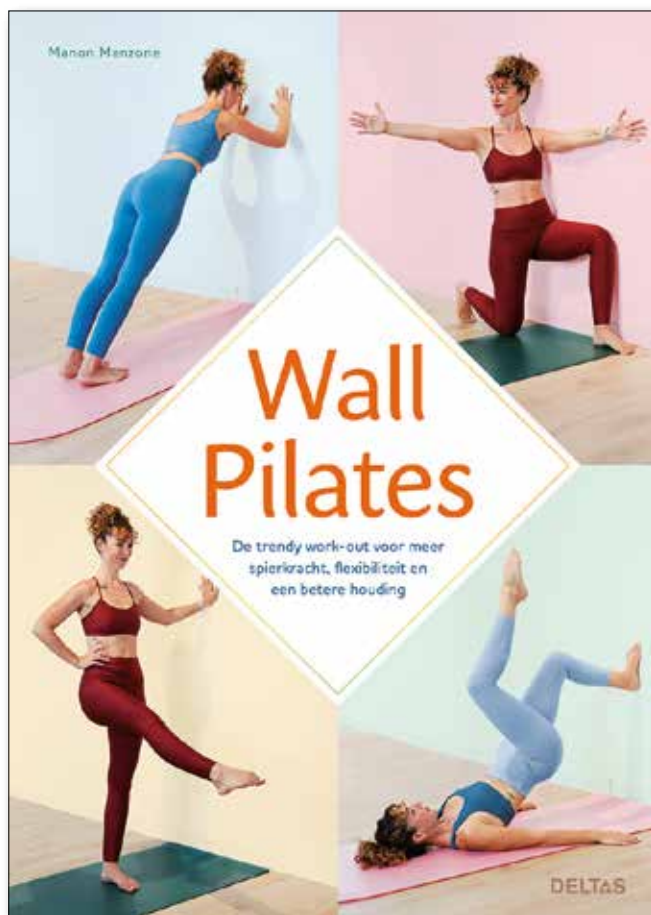
Leeftijdsgelaten spieraftak is een van de grootste onopgemerkte gezondheidsproblemen van onze tijd!

Sarcopenie is het verlies van spierrmassa, spierkracht en spierfunctie dat ontstaat als spieren niet actief geprikkeld worden. Door minimaal 3x in de week krachttraining te doen, zie je niet alleen snel resultaat, maar voel je je sterker en fitter!



- Met oefeningen en instructies voor beginners en meer ervaren sporters
- Spiertraining is een noodzakelijke aanvulling op de training van hart en bloedvaten
- Door gerichte en afwisselende spiertraining met het 5 x 5-principe uit dit boek kun je systematisch probleemgebieden aanpakken

Efficiënte pilateshoudingen voor elk niveau



Wall Pilates
9789044771961 | Manon Manzone | NUR 485 | €24,95 | 144 blz | pap
23,1 x 16,5 cm | volledig in kleur

Dit boek gaat verder dan een praktisch handboek voor oefeningen: het is een aansporing om voor jezelf te zorgen, om weer in contact te komen met je lichaam en ervan te houden zoals het is.

Wall Pilates, de sleutel tot plezier in bewegen en versterking van je lichaam

Wall Pilates is een geweldige methode om meer spierkracht op te bouwen en leniger te worden. Door de muur als steun te gebruiken houd je de juiste houding aan en is het beoefenen van pilates haalbaar voor iedereen. Dankzij deze vorm van work-out kun je iedere dag diepgaand werken aan je lichaamshouding, evenwicht en ademhaling, met minder risico op blessures en in je eigen tempo.

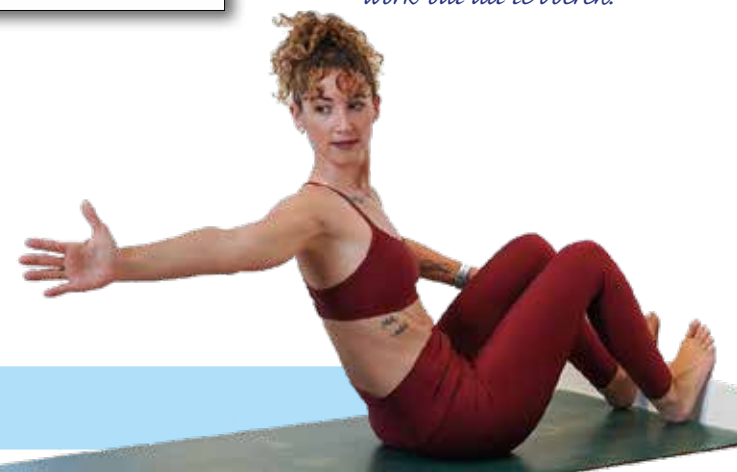


Het enige wat je nodig hebt, is je lichaam, een muur en een comfortabele mat om een complete en efficiënte work-out uit te voeren.

In dit boek:

- 50 oefeningen die stap voor stap worden uitgelegd
- Basisprincipes van muurpilates
- Aanpassingen aan je niveau
- Oefeningen voor je bovenlichaam, onderlichaam en core
- Trainingsschema's om je doel te bereiken

- Dit boek bevat 50 pilateshoudingen en -oefeningen die je gemakkelijk thuis kan uitvoeren
- Bij elke houding vind je duidelijke aanwijzingen, adviezen voor je ademhaling en handige tips
- Kijk ook op hello.coreflow-studio.com en [@coreflow-studio](https://www.instagram.com/coreflow-studio) voor nog meer oefeningen en lessen



De kracht van het microbioom



Gezonde darmen kookboek

9789044771978 | Julie Pradines | NUR 443 | €29,95 | 160 blz | geb
24,2 x 17,7 cm | volledig in kleur

Je darmmicrobiom is je 'tweede brein'!
Het communiceert voortdurend met je hersenen
en beïnvloedt je emoties, energie, humeur en zelfs
de kwaliteit van je nachtrust.

Dit boek geeft je een goed gevoel in je buik!

Stress, snelle maaltijden, een overvolle agenda... het moderne leven vraagt veel van je lichaam. Voor je het weet, raakt je innerlijke balans verstoord. Gelukkig kun je die herstellen door aandacht te geven aan je darmmicrobiom, het netwerk van miljarden bacteriën in je darmen die je gezondheid beïnvloeden. Dit boek leert je hoe je je darmflora ondersteunt met pure, voedzame gerechten die je energie geven. Je ontdekt de voordelen van gefermenteerde ingrediënten zoals kimchi, miso, kefir en kombucha. Met praktische richtlijnen bouw je stap voor stap aan een eetpatroon dat bij je past, met inspirerende recepten voor elk moment van de dag.



Elk recept en elke tip helpen je stap voor stap op weg naar een bewust en evenwichtig eetpatroon, zonder schuldgevoel of frustratie.



Met recepten voor ontbijt, voor-, hoofd- en nagerechten en gezonde drankjes.

Bij elk recept worden de voordelen voor je darmen aangegeven.



De superkrachten van het microbiom:

- Gewichtsbeheer
- Spijsverteringskampioen
- Herstel van het darmslijmvlies
- Verminderen van ontstekingen
- Bescherming van het immuunsysteem
- Stofwisselingsbeheer
- Ontgifting
- Invloed op angst en depressie

Normaal evenwicht

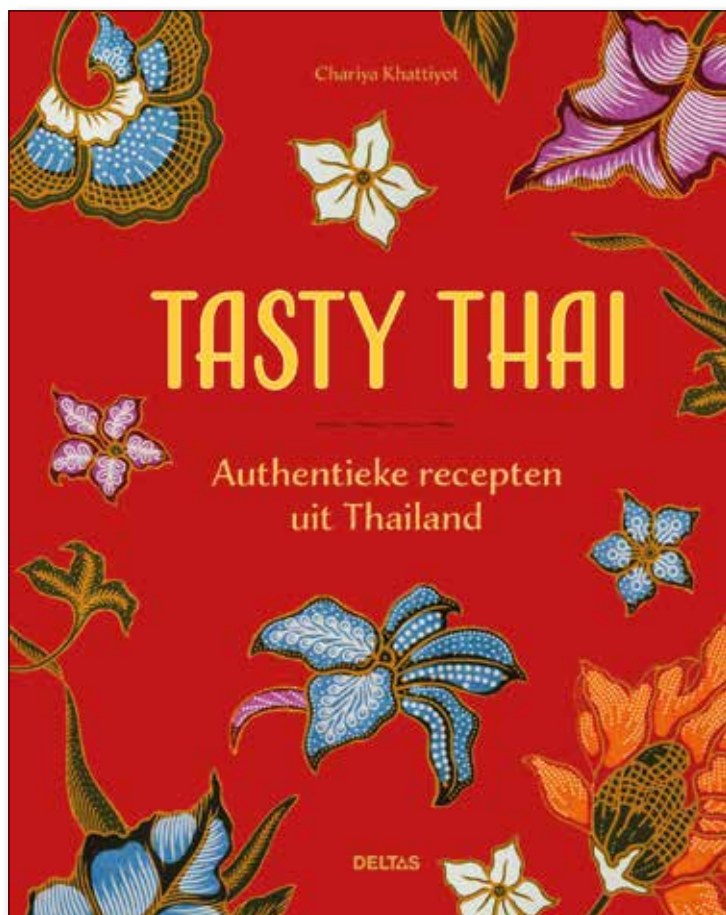


Dysbiose, verstoord evenwicht



- Dit boek laat zien dat je goed voor je darmen kunt zorgen, zonder jezelf iets te ontzeggen of je leven ingewikkeld te maken
- Met een uitgebreide algemene inleiding over het microbiom, een zelftest over je levensstijl en een selectie van de bekendste probiotica
- 1 op de 4 mensen kampt in meer of mindere mate met darmproblemen

De Thaise keuken, van pad thai tot tom kha gai



Tasty Thai

9789044771985 | Chariya Khattiyot | NUR 442 | €32,95 | 160 blz | geb
26 x 22,7 cm | volledig in kleur

Over de auteur:

Chariya Khattiyot veroverde de felbegeerde titel van MasterChef-kampioen in de bekende, prestigieuze kookwedstrijd op BBC One. Haar gerechten zijn een fusie tussen Zuidoost-Aziatisch en Westers eten.

DE LEKKERSTE THAISE GERECHTEN OM THUIS VAN TE GENIETEN!

Dit boek neemt je mee op een culinaire reis door Thailand. Ontdek de aromatische Noord-Thaise curry's en krachtige oosterse smaken, laat je verrassen door de perfect gebalanceerde gerechten uit Centraal-Thailand of ga de uitdaging aan met de vurige pittigheid uit het zuiden. Maak kennis met de beroemde Thaise klassiekers als tom kha gai, pittige kokossoep met kip, en geniet van verrassende minder bekende gerechten als larb muang, een kruidige gehaktsalade.

DOMPEL JEZELF ONDER IN DE RIJKE CULINAIRE TRADITIE VAN DIT PRACHTIGE LAND EN ONTDEK DE DIVERSITEIT VAN DE AUTHENTIEKE THAISE KEUKEN MET:



TOD MUN PLA
Thaise viskoekjes



GUEY TEAW NUA TOM YUM
Pittige runderbouillon met rijstnoedels

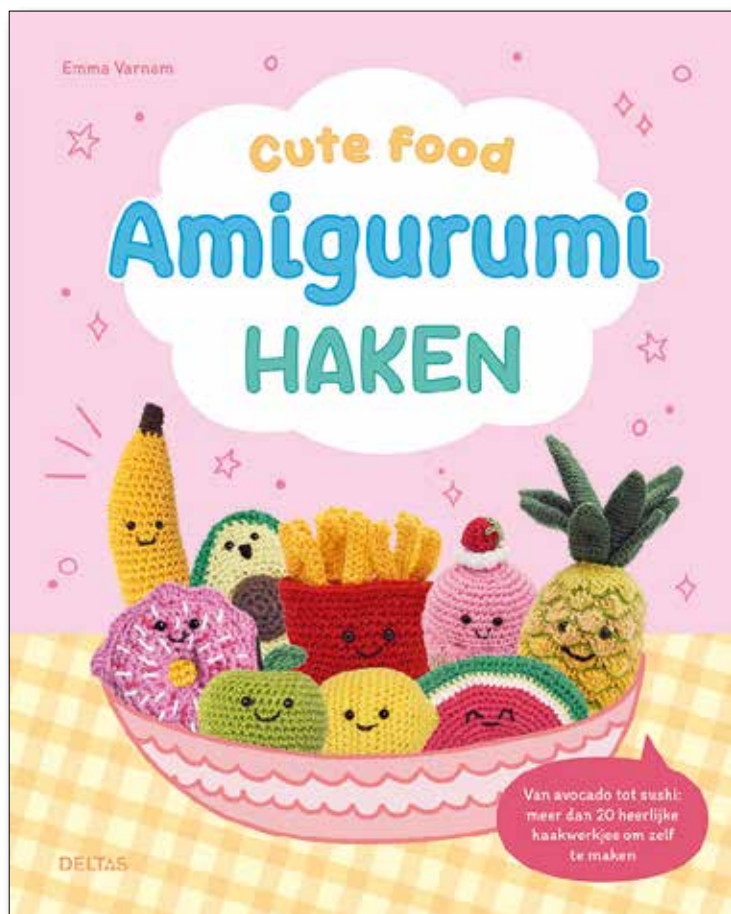


GAENG PA SALMON
Junglecurry met zalm

*Thais koken gaat om het in balans brengen van de smaken
zoet, zout, zuur, pittig en umami. Als je dit bereikt, maak je
van ieder recept een fantastisch gerecht!*

- Met toegankelijke recepten, eenvoudig te volgen instructies en nuttige tips voor alternatieve ingrediënten
- De Thaise keuken staat bekend om haar krachtige smaken, heldere kleuren en geurige aroma's
- Een prachtig cadeauboek voor liefhebbers van de Thaise keuken

Haken is helemaal hip!



Cute food Amigurumi Haken

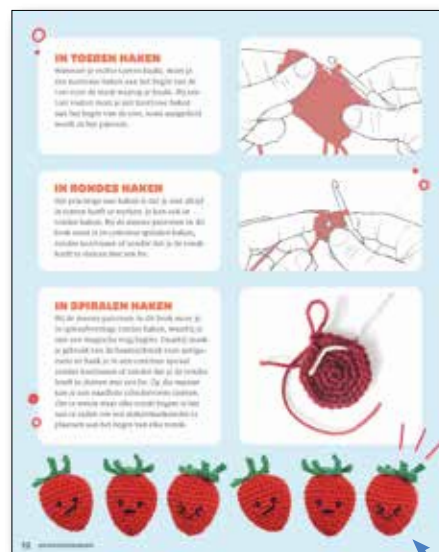
9789044771497 | Emma Varnam | NUR 474 | €22,95 | 96 blz | pap
25,4 x 20,3 cm | volledig in kleur

Met de gebruikte technieken in dit boek kun je naadloze vormen creëren, waardoor de figuurtjes niet alleen stevig zijn, maar er ook net echt uitzien!

- Bij elk project wordt duidelijk aangegeven welke materialen er gebruikt worden, de afgewerkte grootte en handige tips
- Haakprojecten in de populaire Japanse kawaii-stijl

Fruit, groenten, zoete lekkernijen of fastfood... haak je favoriete cute food!

Van een kleurrijke fruitmand tot een complete fastfoodbestelling: leer met dit boek stap voor stap de schattigste voedingswaren haken, die gebaseerd zijn op de Japanse amigurumitechniek en uitgevoerd in de trendy kawaii-stijl. Met wat garen en de juiste haaknaald tover je ze zo tevoorschijn en haak je in een mum van tijd een volle winkelmand bij elkaar!



De gebruikte steken worden duidelijk in woord en beeld uitgelegd



Bij elk project vind je overzichtelijk de informatie die je nodig hebt en door de speelse lay-out wordt elk figuurtje een feest om te maken!

De verwijderbare pit vormt de buik van deze grappige amigurumi!



Bestel ook:



9789044772500 | €19,95



9789044771596 | €19,95



9789044770339 | €17,95

Trendy naaiprojecten zonder patronen



Kleding naaien zonder patronen

9789044771206 | Coralie Bijasson | NUR 474 | €24,95 | 128 blz | pap
23,4 x 18,5 cm | volledig in kleur

Gebruik verschillende stoffen, combineer kleuren en materialen en creëer een unieke en tijdloze garderobe!

- Elk project bestaat uit eenvoudige basisvormen en wordt stap voor stap geïllustreerd en uitgelegd
- Zelf kleding maken is trendy, goed voor de portemonnee en duurzaam
- Tips en instructie filmpjes vind je op <https://coralie-bijasson.com>

Ontdek het plezier van zelf kleding naaien!

Van een chique of casual top, een leuk T-shirt en een midirok tot een lange bohemienjurk of een trendy broek: je hebt geen patronen nodig, je hoeft alleen maar de uitleg te volgen. Elk kledingstuk bestaat uit eenvoudige vormen die je kunt knippen en aan elkaar kunt zetten. Of je nu voor het eerst achter de naaimachine gaat zitten of al wat meer ervaring hebt: met de duidelijke en nauwkeurige stap-voor-stap instructies in dit boek blijf je met plezier bijleren!



Met de deskundige tips in dit boek is zelf kleding naaien voor iedereen bereikbaar!



Bestel ook:



9789044760989 | €25,95



Natuuratelier: 100% natuurlijke, milieuvriendelijke en heerlijk geurende producten!



Kaarsen zelf maken

9789044772012 | Justine Roty | NUR 460 | €16,95 | 80 blz
pap | 21 x 15 cm | volledig in kleur

Met dit boek leer je je eigen natuurlijke kaarsen of washangers maken, met voor elke maand een uniek project. Gemaakt met bijen-, soja- of jasmijnwas, met houten of katoenen lonten, geperformeerd met biologische etherische oliën en versierd met gedroogde bloemen.

De ecologische kaars is de nieuwe must-have voor je woning!



Zeep zelf maken

9789044772029 | Amélie Boué | NUR 460 | €16,95 | 80 blz
pap | 21 x 15 cm | volledig in kleur

In dit boek vind je recepten om 100% natuurlijke zeep te maken die geschikt zijn voor je lichaam, gezicht, haar en huishouden. Met de stap-voor-stapinstructies heb je zo je eigen zeep met een vleugje amandel, honing of munt.

Zeep die goed is voor je huid, je huis en je portemonnee!



- Met duidelijke stap-voor-staprecepten, handige weetjes en leuke tips voor variaties
- Natuurlijke en milieu- en budgetvriendelijke alternatieven voor kaarsen en zeep
- Voor iedereen die bewust en duurzaam wil genieten van 100% natuurlijke producten

Tips & tricks voor elke schoonmaakklus



De snelle schoonmaakgids

9789044772616 | Iwan Carrington | NUR 450 | €15,95 | 160 blz | pap
19,2 x 14,8 cm | volledig in kleur

Iwan Carrington is een bekende schoonmaakgoeroe met vele volgers op sociale media. Kijk ook op:
<https://www.youtube.com/@MrCarrington>
voor nog meer handige schoonmaaktips!

- In dit boek vind je praktische tips om je eigen schoonmaakmiddelen te maken, tijdbesparende stappenplannen en handige routines voor elke dag
- Met 15-minutenroutines per kamer voor een snelle, grondige opruimbeurt
- *Clean in 15* stond direct na verschijning in de Sunday Times-bestsellerlijst

Maak je huis stralend schoon in een handomdraai!

Een vlek op je bank die snel moet verdwijnen? Je keuken of badkamer weer fris in minder dan een kwartier? Of een grondige schoonmaakbeurt voor onverwachte gasten of de feestdagen? In dit boek vind je slimme en efficiënte schoonmaak- en opruimroutines voor elke situatie. Elke kamer in je huis komt aan bod, maar ook verrassende items zoals je mobiele telefoon, handtas en schoenen.



Met dit boek:

- ✓ **Maak je schoonmaken makkelijker:**
Volg routines die leuk, eenvoudig en zonder gedoe zijn
- ✓ **Maak je tijd vrij:**
Rond taken af in 5 tot 50 minuten
- ✓ **Maak je je schoonmaakmiddelen zelf:**
Gebruik de budgetvriendelijke recepten voor multifunctionele producten



Ontdek de timing van het universum



Orakel van de tijd

9789044771213 | NUR 720 | €17,95 | 55 kaarten | doos | 9,2 x 11,5 cm | volledig in kleur

- ★ Schud de kaarten en maak je geest leeg
- ★ Richt je focus op een concrete wanneer-vraag
- ★ Trek een kaart
- ★ Ontdek welk tijdstip het universum voor jou heeft bepaald



Het is slechts een kwestie van tijd!

Vraag je je af wanneer je je soulmate zal ontmoeten of wanneer het het perfecte moment is om een salarisverhoging te vragen? Stel je vraag, trek één van de kaarten en ontdek de timing van het universum. Of het nu vandaag, volgende week of pas over een jaar is: dit orakel onthult wanneer het moment daar is om in actie te komen.

Antwoorden op een dag



Antwoorden in een maand



Antwoorden op een engelengetal



In het deksel wordt uitgelegd hoe je de kaarten moet gebruiken.



Bestel ook:



9789044769852 | €17,95



9789044766424 | €17,95



9789044764055 | €17,95



9789044764062 | €17,95

- Orakelkaarten zijn geliefd bij mensen die op zoek zijn naar persoonlijke ontwikkeling en inzicht
- Deze kaarten kunnen je begeleiden in situaties waarin je niet precies weet welke richting je op wilt in je leven
- Werkt met concrete wanneer-vragen

De wijsheid van de natuur



De geheime boodschappen van dieren - Boek en orakelkaarten

9789044772272 | Chip Richards | NUR 720 | €22,95
46 kaarten | doos | 14,1 x 10,6 cm | volledig in kleur

Van de reusachtige walvis tot de kleine bij: elk dier wordt beschouwd als onderdeel van een heilige familie. Met deze kaartenset kom je weer in contact met de wijsheid van de natuur en ontdek je welke machtige boodschappen de dieren met je kunnen delen.

- Met uitleg van de kaarten in het bijgesloten boekje
- Deze kaarten versterken het gevoel van verbondenheid met de natuurlijke wereld
- Prachtig geïllustreerde kaarten in luxe bewaardoos

De gaven van wijzen en zieners



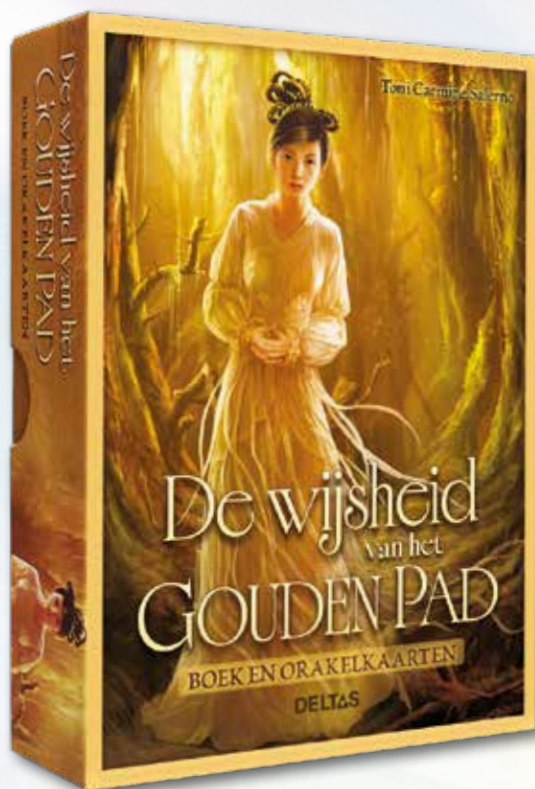
De wijsheid van de oude orakels - Boek en orakelkaarten

9789044772289 | Barbara Meiklejohn-Free en Flavia Kate Peters | NUR 720 | €22,95 | 45 kaarten | doos
14,1 x 10,6 cm | volledig in kleur

In oude culturen werden wijzen en zieners vereerd voor hun profetische gaven waarmee ze de tekens van de goden nauwkeurig konden interpreteren. Deze unieke kaarten brengen de symbolen en kennis van de Oude Orakels opnieuw samen. Leer jezelf beter begrijpen aan de hand van oude voorspellingstechnieken en de tekens om je heen.

- In het bijbehorende boekje vind je een overzicht van de verschillende leggingen
- Orakels uit verschillende tradities en perioden uit de geschiedenis
- Mooie, matte uitvoering

Neem je lot in eigen hand



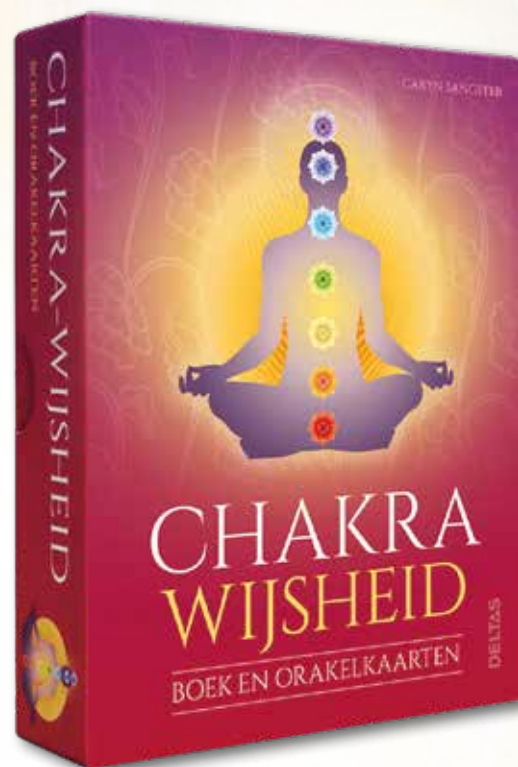
De wijsheid van het Gouden Pad - Boek en orakelkaarten
 9789044772296 | Toni Carmine Salerno | NUR 720 | **€22,95**
 45 kaarten | doos | 14,1 x 10,6 cm | volledig in kleur

De energie van het Gouden Pad is een universele energie die door alles heen stroomt. In deze doos vind je inspirerende orakelkaarten om in verbinding te komen met die energie binnen in jezelf en zo te ontdekken wie je werkelijk bent en het leven te creëren waar je van droomt.

- Elke boodschap wordt gevolgd door een positieve affirmatie
- Toni Carmine Salerno is auteur van vele spirituele boeken, cd's en orakelkaarten
- Met prachtige illustraties van de Chinese kunstenaar Yuehui Tang



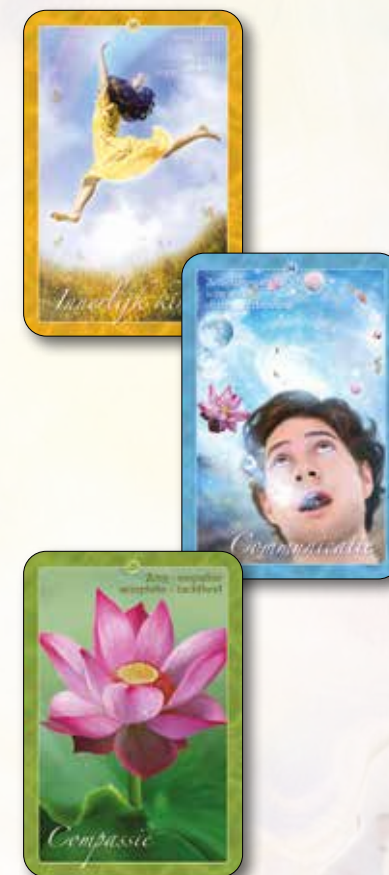
De energiecentra in je lichaam



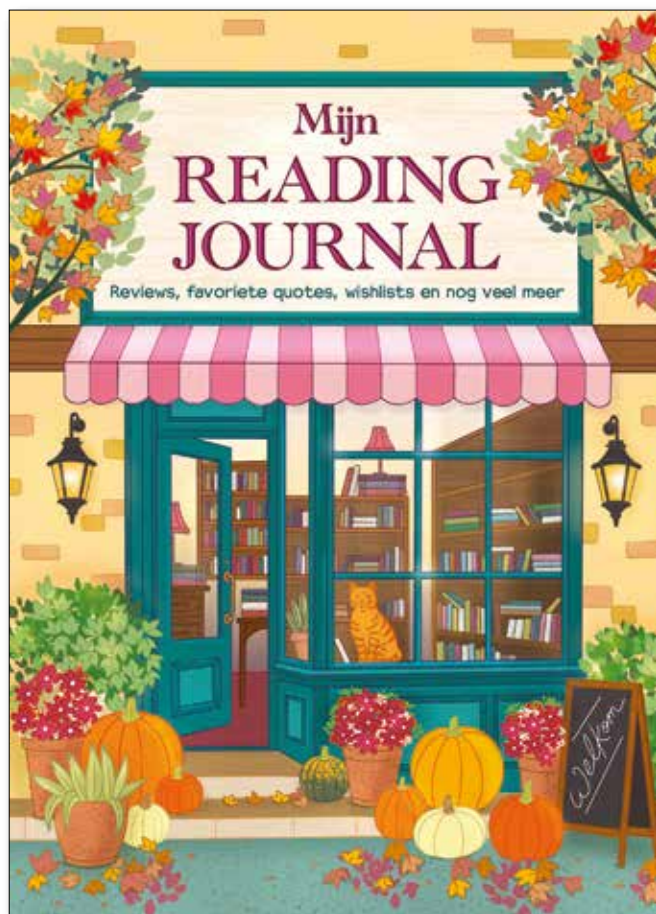
Chakra-wijsheid - Boek en orakelkaarten
 9789044772302 | Caryn Sangster | NUR 720 | **€22,95**
 49 kaarten | doos | 14,1 x 10,6 cm | volledig in kleur

Stap binnen in de wereld van de chakra's en krijg inzicht in hoe je huidige situatie, gedachten en keuzes de zeven energiecentra in je lichaam beïnvloeden. Het in balans brengen hiervan is essentieel voor je welzijn en een manier om je ziel af te stemmen op de wijsheid van het universum.

- Met behulp van de kaarten kun je uitzoeken welke chakra's uit balans zijn
- De kaarten leggen of een reading houden kan op verschillende manieren worden uitgevoerd en wordt toegelicht in het boekje



Geliefd bij young adults!



Mijn reading journal
9789044773415 | NUR 012 | €20,95 | 192 blz | geb | 20,1 x 14,4 cm
volledig in kleur

*Handig om te bewaren in je boekenkast
als naslagwerk!*

Overzichtelijk journal voor je favoriete boeken!

Je hebt een boekenkast gevuld met de mooiste titels uit de literatuur, stuk voor stuk je favoriete boeken. Maar wat vond je er ook alweer van? Welke indruk heeft het boek bij je achtergelaten? Heeft het je aan het denken gezet? Of was het juist humoristisch en ontspannend? In dit overzichtelijke journal kun je nauwkeurig verslag uitbrengen van de boeken die je gelezen hebt.

In dit leesdagboek is plaats voor:

- ✓ Meer dan 70 boekreviews
- ✓ Je to-be-read-lijst en wishlists
- ✓ Je lievelingsauteurs en -citaten
- ✓ Geleende en uitgeleende boeken



- Overzichtelijk ingedeeld, sfeervol binnenwerk en met voldoende schrijfruimte
- Een mooi cadeauboek voor een leesfanaat
- Luxe, gebonden uitgave met leeslint

PaperStore

Overzichtelijke studieplanners



Studieplanner (Spiraal) - Colorful Squares

9789044772623 | NUR 012 | €16,95 | 112 blz | wire-o | 13,5 x 29,5 cm
volledig in kleur



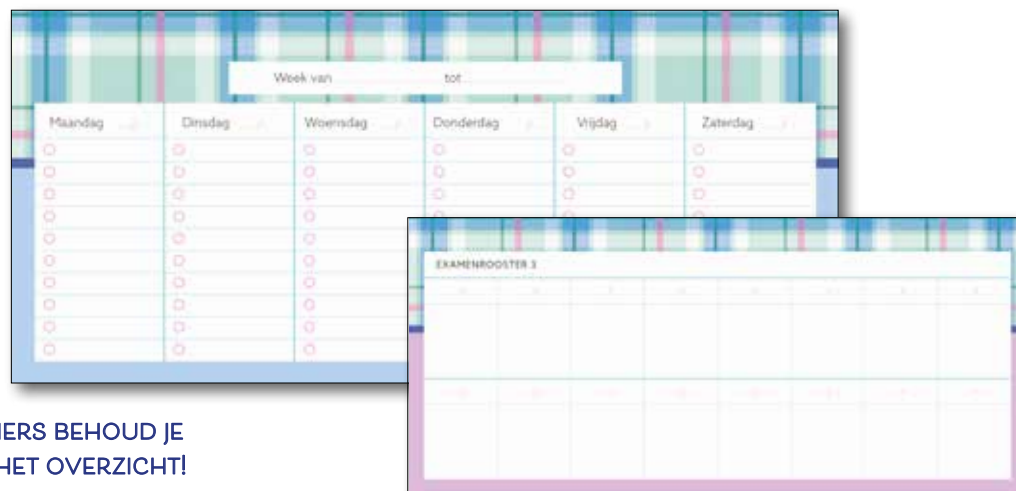
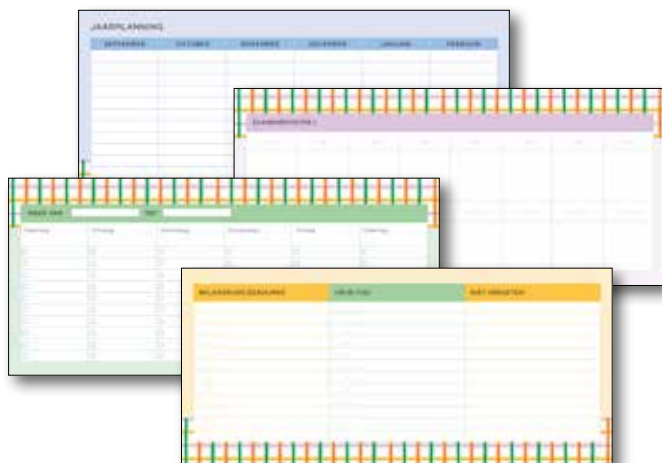
Studieplanner (Spiraal) - Lavender Tartan

9789044772630 | NUR 012 | €16,95 | 112 blz | wire-o | 13,5 x 29,5 cm
volledig in kleur

EEN GOEDE STUDIE-
PLANNING ZORGT
VOOR RUST IN JE
HOOFD!

- Overzichtelijke indeling
- Met examenroosters
- Week- en jaarplanning

Gebruik deze studieplanners om het hele jaar door het overzicht te behouden van al je schoolwerk en vrije tijd. Begin bij het opstellen van een jaarplanning en noteer per maand je belangrijkste toetsen, exams, taken en presentaties, maar ook aankomende concerten, feestjes en andere leuke vooruitzichten. Vervolgens is er plek voor je examenroosters. Je kan voor drie examenperiodes je examendata opschrijven, zodat je altijd weet wanneer je welk vak gestu-
deerd moet hebben en hoeveel tijd je hebt. Tot slot is er het belangrijkste gedeelte van je planner: de weekoverzichten. Stel op basis van je jaarplanning en examenrooster(s) week na week een studieplanning op. Er is plaats om je belangrijkste deadlines en to do's te noteren, alsook om je studie- en vrije tijd te plannen.



MET DEZE PLANNERS BEHOUD JE
GEGARANDEERD HET OVERZICHT!

- Ongedateerde planners met spiraalbinding om gemakkelijker je data en taken te noteren, terug te zoeken en te bewaren
- Met handige jaarplanning, examenroosters, weekoverzichten en ruimte voor activiteiten en vrije tijd
- Groot formaat met voldoende schrijfruimte

PaperStore

Handige weekplanner

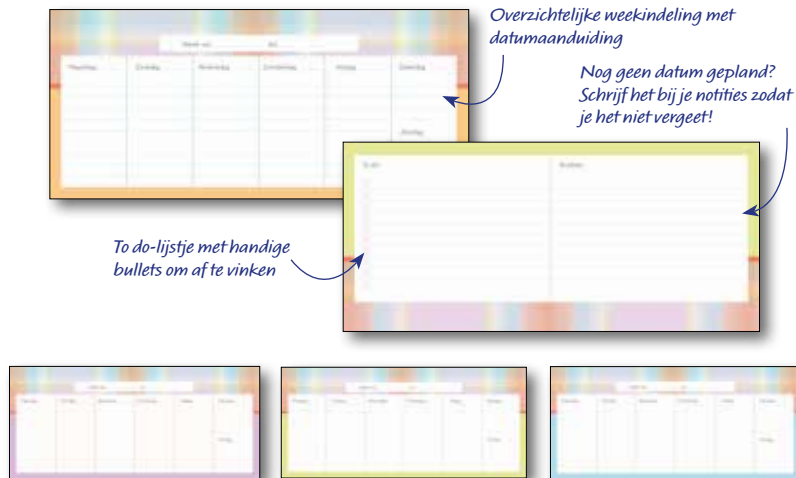


Weekplanner (Spiraal) - Yellow Tartan

9789044772647 | NUR 012 | €16,95 | 112 blz | wire-o | 13,5 x 29,5 cm | volledig in kleur

Gebruik deze handige weekplanner met spiraal om overzicht te houden over je afspraken en to do's. Dankzij de extra ruimte voor notities zorg je ervoor dat je helemaal niets vergeet. Onmisbaar voor op kantoor of bij je thuis.

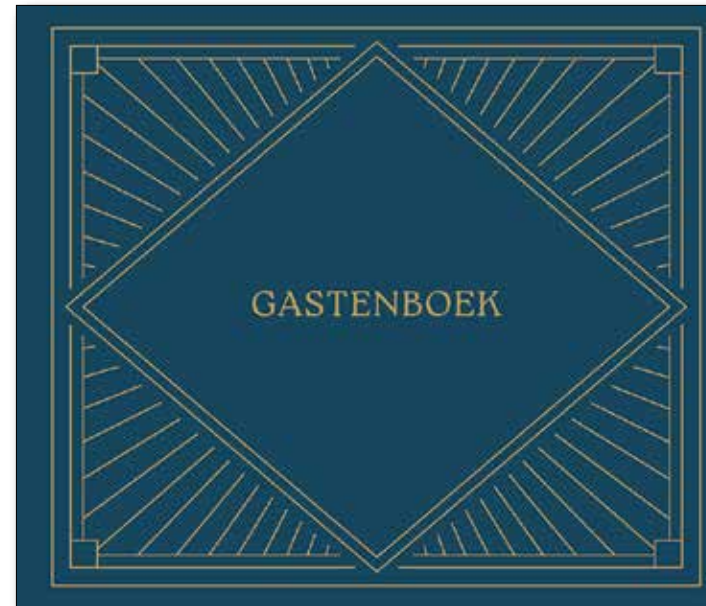
GOED PLANNEN GEEFT RUST!



- Met extra ruimte voor to do's en notities
- 4 verschillende ontwerpen
- Handig voor thuis en op kantoor

PaperStore

Een mooi aandenken

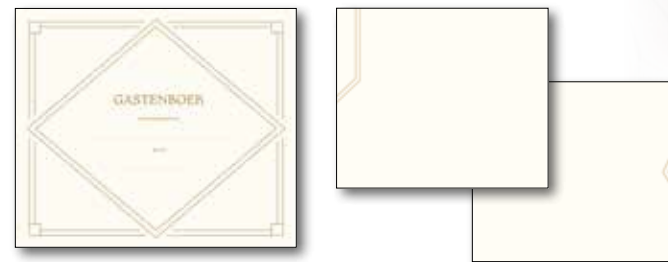


Motiveer je gasten om een persoonlijke gelukwens achter te laten. Een bijzonder gedichtje, een grappige cartoon of een leuke anekdote... een mooie herinnering aan een bijzondere dag!

Gastenboek (Art Deco)

9789044772654 | NUR 012 | €24,95 | 72 blz | geb | 21,7 x 25,4 cm | in kleur

Of het nu gaat om een huwelijk, de opening van een nieuwe zaak of een bijzondere verjaardag, nodig je gasten uit om een persoonlijke boodschap te schrijven in dit sfeervolle gastenboek. Gelukwensen, gedichtjes en leuke anekdotes worden zo een mooie herinnering aan een bijzondere gebeurtenis.



- Luxe, gebonden uitgave om voor altijd te bewaren
- Extra stevige blanco pagina's voor tekst en foto's
- Een musthave bij elke bijzondere gelegenheid

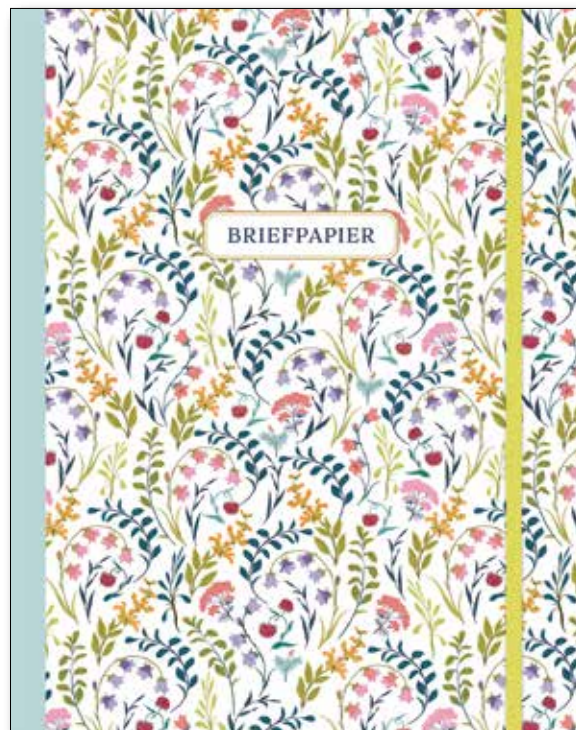
PaperStore

Luxe briefpapier



Briefpapier Tropical

9789044772685 | NUR 012 | **€16,95** | 30 blz | map
26 x 20,6 cm | volledig in kleur



Briefpapier Delicate flowers

9789044772692 | NUR 012 | **€16,95** | 30 blz | map
26 x 20,6 cm | volledig in kleur



Een appje of ander tekstbericht is zo verstuurd. Toch is er niets zo leuk als een echte brief schrijven naar een vriendin, je oma, je moeder of om het even wie je wilt verrassen. Herontdek het plezier van brieven schrijven met deze trendy schrijfsets in een hoogkwalitatieve uitvoering.

Herontdek het plezier van brieven schrijven!



Luxe set met gelinieerde schrijfvellen en bijpassende enveloppen

- Schrijfset met 15 gelinieerde schrijfvellen en 10 bijpassende enveloppen
- Luxe bewaarmappen met elastiek
- Een mooie eyecatcher op je bureau

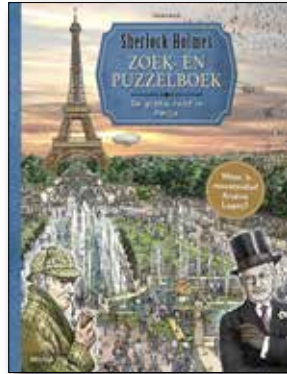
PaperStore

De leukste puzzelboeken van Deltas!



9789044773286 | €19,95

Versijning oktober

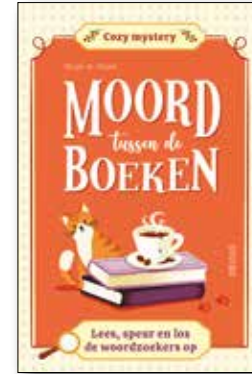


9789044773293 | €19,95

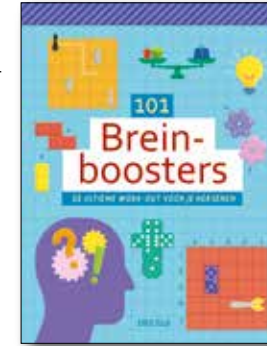
Versijning oktober



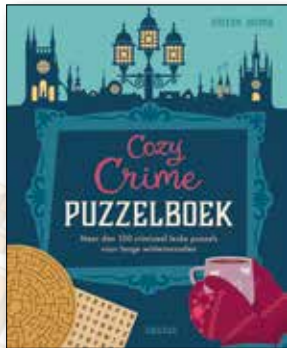
9789044769135 | €19,95



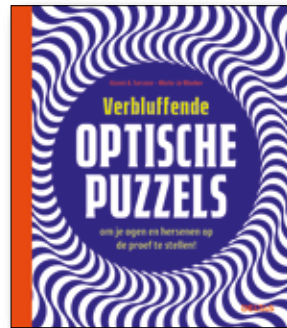
9789044772777 | €15,95



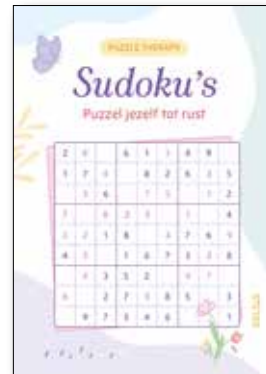
9789044772517 | €14,95



9789044771602 | €17,95



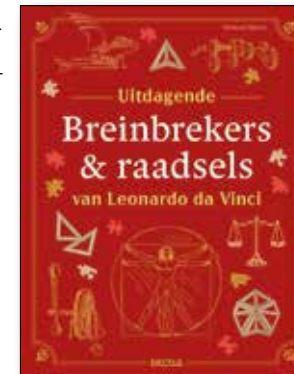
9789044769944 | €15,95



9789044771381 | €14,95



9789044768565 | €19,95



9789044770346 | €19,95

**Inspannen en
tegelijktijd
ontspannen!**



ZUIDNEDERLANDSE UITGEVERIJ NV

Vluchtenburgstraat 7
B-2630 Aartselaar

Tel. verkoopadministratie: +32 (0)3 870 44 14
E-mail: edi@znu.be

DELTA

BV CENTRALE UITGEVERIJ

De Wetering 1 - NL-4906 CT - Oosterhout
Postbus 153 - NL-4900 AD - Oosterhout

Handelsregister Breda Nr. 69505
Telefoon: +31 (0)162 498 110
Fax: +31 (0)162 424 825
E-mail: verkoop@deltas.nl

Afbeeldingen zijn gebruikt onder licentie van
Shutterstock.com

**Alle genoemde prijzen en informatie onder
voorbehoud**