

KERST EDITIE 2022

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

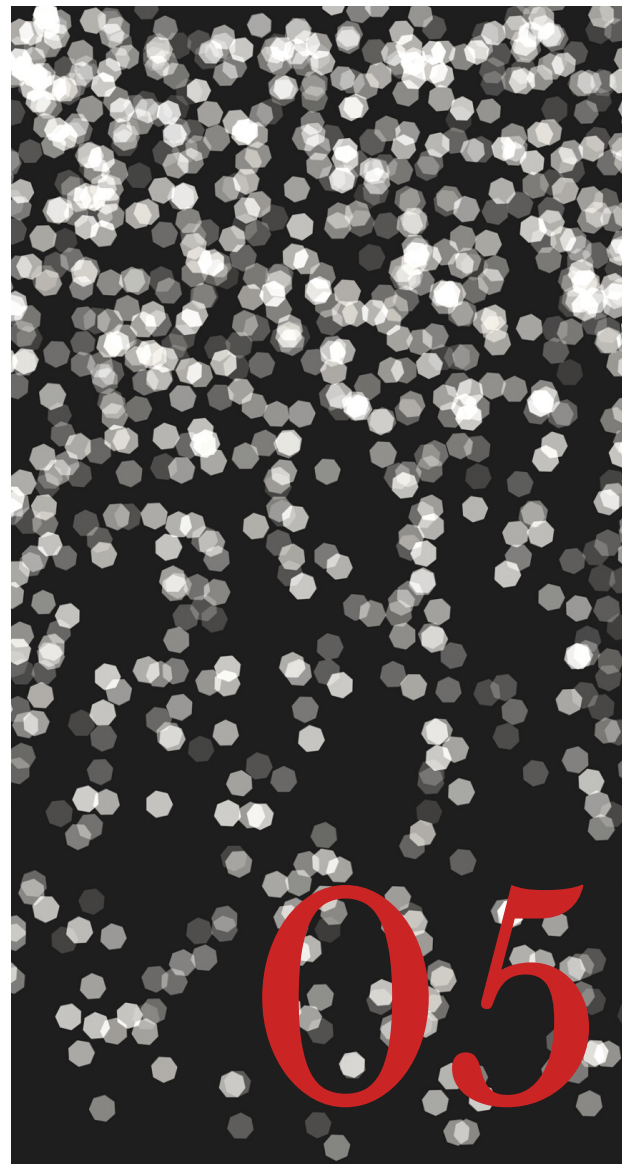
Hoe je al **mediterend** kunt
dineren tijdens kerst

Vanaf 2023 **hebben** wij
Instagram

INHOUD



03



05



06



08

MEDITEREND DINEREN

Laat de ontspanning toe

03

ONTHAASTEN

Breng de kerstsfeer in huis

05

CHRISTMAS SONG

Hét nummer dat Regina plat draait tijdens kerst

06

NIEUWTJES

Vooruitblik 2023

08

TEA TIME

Dennennaalden thee met geneeskrachtige werking

09

C

H

R

I

S

T

M

A

S

Mediterend dineren

De drukte van de feestdagen; het kan als intens worden ervaren. Al helemaal als je Lyme hebt, of je sowieso niet helemaal lekker voelt. De dagen zijn donker, koud, guur en het is o-ve-ral druk. Het zou best eens kunnen dat je overprikkeld raakt. Maar waarom zou je dit toelaten? Juist tijdens de feestdagen is hét moment dat je je lekker kunt ontspannen. Dus pak dat ene goede boek en lees het uit, of plof net als Regina Soetens heerlijk neer op de bank en zet een zoetsappige film op Netflix aan.

Alles in stapjes, lijkt wel het motto te zijn van de eigenares van Teek The Day. Waarom alles in één keer doen, als je het ook kunt verspreiden over een aantal dagen, weken of zelfs maanden. *Lay back and relax*. Niks geen stress om de boodschappen, lange kooksessies of drukke familieavonden. Neem juist weer die tijd voor jezelf, want kerst draait niet alleen om samenzijn, maar ook om lief zijn voor jezelf. Ga dus niet uren in de keuken staan, maar maak een paar kleine hapjes klaar of laat gasten, als deze komen, iets meenemen. Dit is niet alleen leuk, maar geeft ook nog eens een verrassingselement aan de hele avond. Wie neemt wat mee? Van tapas tot Oosterse gerechten, je hebt zo de wereldkeuken op tafel zonder al die uren in de keuken te hebben gestaan. Op deze manier kan je optimaal genieten van alle energie die je over hebt. Bij wijze van spreke kan je mediteren aan tafel, zó fijn voel jij je tijdens de feestdagen!

Geniet van kleine
dingen, het hoeft
niet *fancy*



Onthaasten tijdens de feestdagen

Voor mensen met Lyme zijn de feestdagen niet altijd iets om je op te verheugen. Bezoek komt er misschien niet, maar misschien wel die ene vriend of vriendin. Schenk die warme chocolademelk maar in en ga heerlijk bij de kachel zitten. Geniet van de donkere dagen en de gezelligheid die het met zich meebrengt. Voor Regina kan het niet gek genoeg; haar eerste kerstverlichting hangt ze in november al in de boom. Onder het mum van *whynot*.



Meteen een tip voor jou, als lezer, om gewoon lekker te doen wat goed voelt voor jou. Want dat is uiteindelijk waar het om draait tijdens dit seizoen. Geen gehaast, ontspan en doe wat jou gelukkig maakt. "Wat mij nou écht in de kerstsfeer brengt is het luisteren van de top 2000. Als ik een leuk nummer hoor schuif ik álle spullen aan de kant en stop ik waar ik mee bezig was om even gek te dansen op de muziek", zegt Regina met een harde lach. Ze vertelt dat ze het liefste ook nog haar lichtgevende kerstsokken erbij aantrekt.

CHRISTMAS SONG



Jingle Bells

Primo Scala & The Keynotes
Uit 1948



Laat de feestdagen je hart
verwarmen

Doe het op jouw manier

En laat liefde en licht jou
omarmen

2023

Ga jij ons in het nieuwe jaar weer volgen? Dan hebben wij goed nieuws! In januari 2023 komt onze Instagram pagina online. Houd onze Facebook Teek the Day in de gaten...

Januari 2023

08


Lymemarkt

Druk druk druk, dat zijn wij nu al met de voorbereidingen voor de lymemarkt. Zet jij hem alvast in je agenda voor het nieuwe jaar?

23 april 2023

NIEUWTJES





Koude dagen mét warme thee. Dit klinkt als de perfecte combinatie, toch? Maar welke smaak doen we in het net gekookte water...

Kerst staat voor de deur, dus daarom lichten we deze maand de dennennaalden thee uit. Het drinken van deze thee helpt jou bij slapeloosheid, vermoeidheid en stress. Daarom gaat in deze vaak druk ervaren maand een kopje dennenthee er wel in. Het helpt dus niet alleen om tot rust te komen, maar het werkt ook op je slijmvliezen. Het verzacht en beschermt deze namelijk.

Dit is ons recept voor één kop dennennaalden thee:

- 1 flinke theelepel dennennaalden
- 250 ml kokend water

Doe de dennennaalden in een theefilter en giet hier het gekookte water overheen. Laat het vervolgens minimaal 5 minuten trekken (voor een intensere smaak laat je de theefilter langer erin zitten).

Tip: kardemom is ook lekker in de dennennaalden thee.

A winter warmer