

# Vriendin

Nummer **17 t/m 32** 2020

21 april - 27 april t/m 4 - 10 augustus

## VRIENDIN 17

### PRAKTISCHE PIJLERS:

Mode: Westernstijl

Culinaire: Vleesvervanger: Jackfruit

Wonen: De iris in huis

### INSPIRATIE:

Shopping: Trenchcoat

Culinaire: Aardbeien

Beauty: Zo gebruik je blush

## VRIENDIN 18

### HUMAN INTEREST:

Gezondheid: negen redenen waarom je maar niet van dat buikje afkomt

### PRAKTISCHE PIJLERS:

Mode: Frisse voorjaarskleur: mint

Culinaire: Smaakmaker: munt

Wonen: In the mix: mint, blauwgrijs en peach

### INSPIRATIE:

Shopping: The finishing Touch voor bij je zomeroutfit

Beauty: Show die benen!

## VRIENDIN 19

### HUMAN INTEREST:

Gezondheid: Intuïtief eten. Gezonder, slanker en makkelijker

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: De nieuwe trend: western

Culinaire: Lente op je bord

Wonen: Slimme opruimtips

### INSPIRATIE:

Shopping: 1 blazer, 4 looks

Beauty: Alleen water toevoegen en klaar!

## VRIENDIN 20

### PRAKTISCHE PIJLERS:

Mode: Alle tinten blauw

Culinaire: Koken met rabarber

Wonen: Vlinders in je buik

### INSPIRATIE:

Shopping: 7 manieren om te besparen op je boodschappen

Beauty: 8 zonmythes ontkracht

## VRIENDIN 21

### HUMAN INTEREST:

Gezondheid: Snel een maatje minder? 4 manieren

### PRAKTISCHE PIJLERS:

Mode: Pastel en denim

Culinaire: Mediterraan invloeden

Wonen: Zo hou je het lekker licht

### INSPIRATIE

Shopping: De perfecte bh

Beauty: Kies je bronzer

## VRIENDIN 22

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Het nieuwe pak, met bermuda

Culinaire: Fingerfood: zoet en hartig

Wonen: High tea in je eigen tuin

### INSPIRATIE:

Shopping: Een badpak voor ieder figuur

Beauty: 5 minuten zomermake-up

## VRIENDIN 23

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Jungle prints

Culinaire: Lekker met kruiden

Wonen: Safarilooks in huis

### INSPIRATIE:

Culinaire: Low calorie cocktails

Beauty: Puur natuur voor je haar

## VRIENDIN 24

### PRAKTISCHE PIJLERS:

Mode: Modekleur blauw

Culinaire: 6x vis

Wonen: Cool blue in huis

Reizen: Natuurspeeltuinen in Nederland

### INSPIRATIE:

Shopping: Trendkleur: oranje

Beauty: Zon in een flesje: citrus geuren

## VRIENDIN 25

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Zwoele zomeravond

Culinaire: Favoriet in zonnig California

Wonen: de ultieme lounge-tuin

### INSPIRATIE:

Shopping: Sandalen

Culinaire: Perfecte pizza

Wonen: Tuingadets

## VRIENDIN 26

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Natuurtinten

Culinaire: BBQ-gerechten om te delen

Wonen: Breng rust in je huis

### INSPIRATIE:

Shopping: Zomerjurkjes, kimono's en kaffans

Gezondheid: 5x beter ontspannen

## VRIENDIN 27

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Dagje zon en zee

Culinaire: Zomergerechten uit Azië

Wonen: Tropical party

## VRIENDIN 28

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Kant en broderie

Culinaire: Heerlijke lunchgerechten

Wonen: buiten is het net zo mooi als binnen

### INSPIRATIE:

Shopping: Schelpen

## VRIENDIN 29

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Fuchsia en geel

Culinaire: Middellandse zee-gerechten

Wonen: Oosterse invloeden in de tuin

### INSPIRATIE:

Shopping: De zomerblouse

Culinaire: 6x avocado op je boterham

Gezin: Op vakantie in eigen land, de leukste dagjes weg

## VRIENDIN 30

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Geel en denim

Culinaire: Met het bord naar buiten

Wonen: Zomers terras of balkon

### INSPIRATIE:

Shopping: Musthaves zomeraccessoires

Psyche: 7 gezonde gewoontes om

meteen over te nemen van topsporters

## VRIENDIN 31

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Zomerjurken

Culinaire: Zuid-Amerikaans van de BBQ

Wonen: Je huis vol kleur

### INSPIRATIE:

Shopping: Beachbags

Culinaire: BBQ-marinades

## VRIENDIN 32

### PRAKTISCHE PIJLERS

Mode: Trendkleur lavendel

Culinaire: Koken met vijgen

Wonen: Inspiratie uit de Provence

### INSPIRATIE:

Shopping: Riet en rotan

Psyche: breken met slechte gewoontes: start nu!

