

Puur Mieke

Valentijnsdag

Inspiratie voor mooie, natuurlijke
cadeaus voor jouw valentijn

Koud douchen

om warm te blijven tijdens de wintermaanden.
Mieke verteld haar ervaring met koude training

Nieuw

Menstruatie ondergoed

Collageen met Hyaluronzuur

Energie & Balans



Beste lezer

Inmiddels is het nieuwe jaar weer begonnen en hebben veel mensen goede voornemens gemaakt. De vraag om mee te beginnen is natuurlijk of de goede voornemens reëel en haalbaar zijn? Dat bepaalt de mate van het succes. 3 jaar geleden had ik als goed voornemen om iedere douchebeurt koud af te douchen en dat doe ik nog steeds.

Dit bevalt me erg goed. Soms is het even mijn mindset resetten om die kraan om te draaien, maar als ik enkele seconden verder ben, ben ik erg blij dat ik het weer heb gedaan. Een goede gezondheid begint natuurlijk bij jezelf. Je kunt beter iedere dag kleine stapjes zetten, dan ineens te hard willen gaan. Al die kleine stapjes leveren een blijvende verandering op en daar heb je het meeste aan.

We weten het allemaal wel, maar dan is het ook een kwestie van doen en doorpakken. Vind een goede balans voor jezelf, ik denk dat het daarmee begint. Dat werkt voor mij in ieder geval het beste. In dit magazine geef ik je graag wat tips en gezonde recepten om mee aan de slag te gaan.

En niet alleen dat... we hebben weer wat mooie producten binnen onze eigen Puur Mieke supplementenlijn. Echte pure producten zonder vul- of bindmiddelen en de best opneembare varianten. En dan natuurlijk zo hoog mogelijk gedoseerd. Zo heb je echt profijt van je supplement. Je snapt dat ik er weer erg trots ben op dat dit is gelukt. Verderop lees je er meer over.

Voor nu veel succes en hou vol. Namens mijzelf en mijn team wens ik je een gezond en stralend 2023.

Veel leesplezier!

Groetjes
Mieke



Met Puur Mieke wil ik mijn kennis en passie voor puur leven delen in de breedste zin van het woord.

Wendela Administratie

Elke editie deelt een medewerker van Puur Mieke een stukje over zichzelf en hun werkzaamheden binnen het bedrijf.



Hier krijg ik energie van: Ik ben een buitenmens en ik fiets altijd naar mijn werk. Ik geniet dan van alles wat de vier jaargetijden me brengen. Hieruit haal ik zoveel energie dat ik daar de hele dag blij van kan zijn. Mochten er dan overdag toch wat hobbels op de weg komen dan verdwijnen die tijdens mijn fietsritje naar huis weer als sneeuw voor de zon.

Werken met cijfers is een passie van mij. Verder ben ik erg geïnteresseerd in de werking van programma's en het optimaliseren daarvan. Aangezien we hier met verschillende disciplines werken met elk hun eigen programma, is het een hele mooie uitdaging om ervoor te zorgen dat alle gegevens uiteindelijk op de juiste manier in de administratie terecht komen.

Voordelen van Puur Mieke



Vrij van

Gluten, lactose, slechte e-nummers, geraffineerde suiker, gist, soja, GMO, BPA, parabenen en sulfaten



Plasticvrije verzending

En zero waste producten, zodat jij ook kan bijdragen aan een duurzame wereld



Dierproefvrij

Al onze producten zijn dierproefvrij, milieuvriendelijk en waar mogelijk biologisch



Shopping Awards

Vijf keer op rij de beste webwinkel van Nederland in de categorie Eten & Drinken

Wil jij een GRATIS receptenboek ontvangen met 30 unieke Puur Mieke recepten?

Schrijf je dan nu in voor onze nieuwsbrief en ontvang het Leef Puur Receptenboek. Daarnaast ontvang je elke week exclusieve aanbiedingen, nieuwtjes en tips voor een gezonde lifestyle.

Schrijf je hier in



Energiek *leven*

Wist je dat

17% van de Nederlandse werknemers **burn-out klachten** heeft? Dat zijn 1,3 miljoen Nederlanders.

Volop energie om elke dag te kunnen genieten van het leven: dat kan met een gezonde lifestyle. Door je lichaam te ondersteunen met een gezond eetpatroon, genoeg beweging, natuurlijke verzorgingsproducten en de juiste supplementen kan je ook in de wintermaanden alles uit het dagelijks leven halen.

Bovis-waarde

Vitaliteit begint bij je eten. Wanneer je energie-rijke voeding eet dan krijg je ook meer energie. Nu hebben we het niet over de hoeveelheid calorieën, maar over de levenskracht van ons eten. Deze kan gemeten worden via de Bovis-waarde. Wil je meer weten over de Bovis-waarde? Lees dan verder op onze website



Energie & *Balans*

Wil je graag meer energie, ervaar je regelmatig stress en raak je sneller overprikkeld?

NIEUW van Puur Mieke, een krachtige combinatie van vijf verschillende adaptogenen kruiden die lichamelijk en geestelijk balans ondersteunen. Wat deze combinatie zo uniek maakt is het hoge percentage actieve stoffen in de extracten.



- ✓ Zorgt voor evenwicht in stresssituaties*
- ✓ Helpt om lichaam en geest te ontspannen*
- ✓ Geeft meer energie, is goed voor concentratie*
- ✓ Helpt om fris en alert te blijven*
- ✓ Draagt bij aan behoud van een normale bloeddruk*
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem*

Verkrijgbaar voor €24,95

Koude Training voor *Warmte*

Deze foto is van mijn derde workshop koude training, waarbij ik in een ijskoud bad mocht zitten

Koude training, kun jij er niet genoeg van krijgen? Of krijg jij al de kriebels bij het idee? 3 jaar geleden volgde ik voor het eerst een cursus met de ademhalingstechnieken van de Wim Hof methode. Ik had hem enkele jaren daarvoor al eens ontmoet en vond hem zelfs als jong meisje al erg fascinerend.

Heel soms wilde ik eens koud afdouchen, maar daar bleef het bij

Tot na die training 3 jaar geleden waar ik met mijn collega Deni heen ging. We hebben meteen geregeld dat iedereen die bij Puur Mieke werkte ook een training kon volgen, want dit zou iedereen moeten ervaren vond ik. Sindsdien douche ik eigenlijk altijd koud af. Wel moet ik me vaak even herpakken, want natuurlijk heb ik daar niet altijd zin in. Maar na die koude douche voel ik me elke keer weer heerlijk. Ook al is het koud, ik warm nu veel sneller op.

Ik heb minder koude handen en voeten omdat mijn bloed weer goed doorstroomt

Het verschil zit hem in je ademhaling op orde krijgen. Adem normaal / kort in, maar extra lang uit en je zult merken dat het veel gemakkelijker gaat als je onder de koude straal staat. Alleen al deze kleine techniek toepassen gaat zoveel gezondheidsvoordelen opleveren. Wat dan nog extra leuk is, om met een groepje - let op, ga nooit alleen - naar een natuurplas te gaan en daar gezamenlijk een koude duik of dip te nemen.

De Wim Hof Methode

In het boek 'De Wim Hof Methode' leer je hoe je kou, ademhaling en mindset kunt benutten om leiding te nemen over je geest en stofwisseling. Deze methode is heel eenvoudig, zeer toegankelijk en wordt door de wetenschap onderschreven. **Iedereen kan het!**

Verkrijgbaar voor €21,99



100% hormoon en antibiotica *Vrij*

Tijdens de zoektocht naar een goede collageenpoeder kwam ik veel producten tegen die maar gedeeltelijk grasgevoerd waren, of zelfs volledig uit de bioindustrie, waar dus toch resten van hormonen en antibiotica in zitten. Uiteindelijk kwam ik uit bij de Solugel Peptides met het Grass Fed Certificaat. Deze is gegarandeerd van 100% grasgevoerde runderen.

De runderen lopen 365 dagen per jaar in de wei en worden niet gevaccineerd én krijgen geen groeihormonen of antibiotica

Deze kwaliteit maakt onze collageenpoeder echt uniek vergeleken met andere producten, omdat de garantie antibiotica- en hormoonvrij niet snel gegeven worden. Terwijl dat juist zo belangrijk is aan een collageen supplement.

- ✓ **Eiwitrijk** bijna 10g eiwitten per portie collageen
- ✓ **Goed oplosbaar** in bijvoorbeeld koffie, thee of water.
- ✓ Goed voor de **opbouw van kraakbeen** (in de gewrichten)*



Een jonge huid *van binnenuit*

Binnen 8 weken al een vermindering van zichtbare tekenen van het ouder worden?* Deze unieke combinatie van collageen, natuurlijke vitamine C en een hoge dosis hyaluronzuur is een echte schoonheidselixer.

NIEUW



- ✓ Hydrateert de huid
- ✓ Zorgt voor elasticiteit van de huid
- ✓ Voor een zijdezachte huid
- ✓ Vermindert rimpels en fijne lijntjes

Verkrijgbaar voor €28,95

* Wordt verder wetenschappelijk onderzocht

**bij 1-2 porties (120-240mg)collageen met hyaluronzuur per dag gedurende 8 weken.

Haver-kokos repen *Met collageen*



Ingrediënten

- ✓ 120g Havermout
- ✓ 120g Dadels
- ✓ 20g Wiloco Chocolade
- ✓ 2tl Honing
- ✓ 3el Collageenpoeder
- ✓ 40g Kokosrasp
- ✓ 4el Havermelk

Bereiding

Zet je keukenmachine klaar met het hakmes in de machine. Voeg alle ingrediënten behalve de havermelk samen in de keukenmachine. Mocht je dadels met pit gebruiken, verwijder dan eerst de pit voordat je deze toevoegt aan de keukenmachine. Blend alles samen tot een fijn, egaal geheel.

Voeg nu drie eetlepels havermelk toe aan je de droge mix en blend alles kort samen, voeg als dit nodig is nog 1 eetlepel havermelk toe om er een plakkerig geheel van te maken. Stort de haver-kokos mix op een vel bakpapier en leg er nog een vel bovenop. Duw nu met je handen totdat je een mooi plakkaat hebt van ongeveer één centimeter dik. Verwijder de bovenste vel bakpapier. Breek de chocolade in kleine stukjes en strooi deze erover. Druk ze even aan zodat ze stevig in de haver-kokos mix zitten. Laat het in zijn geheel opstijven in de koelkast voor minimaal twee uur. Snijd het daarna in kleine blokjes. Bewaar in de koelkast of in de vriezer. Heerlijk als ontbijt, tussendoortje of voor na het sporten. Met de toevoeging van collageen bevatten deze repen extra veel eiwitten.

NIEUW

Deze shots van Organic Human zitten boordevol vitaminen, mineralen, eiwitten en antioxidanten voor een echte, natuurlijke energie boost. Perfect om de dag mee te starten, of om mee te nemen voor onderweg of op het werk.

Energie Boost

Een lekkere en energieke start van de dag

- ✓ 100% biologisch
- ✓ Rijk aan antioxidanten
- ✓ Drie verschillende smaken
- ✓ In 100ml en 500ml verpakkingen

Verkrijgbaar vanaf €2,45



Lifebar

Haver Repen Energierijk

NIEUW drie heerlijke repen van Lifebar met een écht puur recept. Deze zachte haverreep is een geweldige bron van natuurlijke vezels uit havermout en zaden, die je samen met complexe koolhydraten goed verzadigen en je darmfunctie ondersteunen. Zo kun jij er weer tegenaan!

- ✓ Volkoren Glutenvrije havermout uit Finland
- ✓ 100% Biologisch
- ✓ Pure ingrediënten

10% KORTING

Verkrijgbaar van €1,99 voor €1,79



Nieuwe Supplementen

We hebben ons assortiment uitgebreid met **14 nieuwe supplementen**. Allemaal zo hoog mogelijk gedoseerd, vrij van e-nummers en zonder vul- en bindmiddelen. Precies zoals je van ons gewend bent. Je kunt nu onder anderen Sint Janskruid, Valeriaan Extract en Kattenklauw Extract bij ons bestellen, maar ook aminozuren zoals L-lysine en DL-Phenylalanine.



Magnesium Bisglycinaat

Magnesium is betrokken bij meer dan 300 enzymatische reacties en functies in ons lichaam. De vorm Bisglycinaat bestaat uit hele fijne magnesium deeltjes, waardoor het in de hersenen terecht kan komen. Het is de beste vorm voor een goed geestelijk balans.

- ✓ Ondersteunt het energieniveau
- ✓ Heeft een positieve invloed op het zenuwstelsel

Verkrijgbaar voor €24,95

Zaagpalm Extract

Zaagpalm heeft lange groene bladeren en produceert witte bloemen met kleine gele besjes. Deze kleine gele besjes bevatten de werkzame stoffen. De besjes zijn van nature rijk aan vetzuren en plantsterolen.

- ✓ Heeft een gunstige invloed op de vruchtbaarheid*
- ✓ Is goed voor de prostaat*

Verkrijgbaar voor €24,95

Broccoli Kiemen

Kiemen zijn de uitlopers van zaden en zijn het nieuwe leven van de plant. Ze bevatten dan ook veel levenskracht en goed opneembare voedingsstoffen, waaronder sulforafaan. Sulforafaan is een natuurlijke antioxidant en de vele gezondheidsvoordelen zijn wetenschappelijk onderzocht.

- ✓ Heeft een positieve bijdrage aan het hart*
- ✓ Is een natuurlijke hartverzorger*

Verkrijgbaar voor €24,95

L-Lysine

L-Lysine is essentieel aminozuur en is van belang voor de structuur van cellen en weefsels in het lichaam, zoals spieren, organen, pezen, huid, haar en nagels.

- ✓ Draagt bij tot de groei/instandhouding van spiermassa*
- ✓ Draagt bij aan de instandhouding van sterke botten*

Verkrijgbaar voor €17,95

*= Evaluatie gezondheidsclaim is lopende

Boody

Duurzame Bamboe Basics

Biologisch geteelde bamboe is zeer ademend, comfortabel en zacht, en reguleert de temperatuur tussen je lichaam en de lucht. Hierdoor krijg je het warmer als het koud is. Perfect voor kleding die dicht op de huid zit zoals ondergoed, BH's, hemden en leggings.

- ✓ Zijdezacht & hypoallergeen
- ✓ ECOCERT gecertificeerd
- ✓ Thermoregulerend: warm in de winter, koel in de zomer
- ✓ Antibacterieel & schimmelwerend effect
- ✓ Ademend & vochtafdrijvend

Duurzaam productieproces

Het productiesysteem van Boody is een gesloten systeem. Hierdoor worden alle oplosmiddelen gerecycled en verwijderd. Deze middelen komen niet in het milieu en de werknemers komen hiermee niet in contact. Boody's garen zijn OEKO-TEX 100 en Confidence in Textiles gecertificeerd.

Verkrijgbaar vanaf €9,95

Menstratieondergoed *lekvrij*

Boody menstratieondergoed is gemaakt met innovatieve technologie voor de ultieme bescherming. **Ontworpen om een fris, droog en comfortabel gevoel te geven.**

Deze onderbroeken passen en voelen aan als normaal ondergoed, maar kan menstruatie en licht urineverlies opvangen. De onderscheidende waterdichte laag is voor 86% gemaakt van Modal (afkomstig van strandhout), 7% Zeewiervazel en 7% Elastaan.

- ✓ Naadloos comfort
- ✓ Veilig & betrouwbaar
- ✓ Natuurlijk & gifvrij
- ✓ Antibacterieel & schimmelwerend
- ✓ Geur neutraliserend

NIEUW

Verkrijgbaar vanaf €22,95

&SISTERS



10% KORTING

De menstratieproducten van &Sisters zijn gemaakt van **100% biologisch katoen**. Deze is van nature zacht, pH-neutraal, ademend en absorberend. In tegenstelling tot de meeste commercieel geteelde katoen, wordt deze katoen ethisch geteeld zonder het gebruik van meststoffen, herbiciden en pesticiden.



- ✓ Geen synthetische stoffen, chloorbleekmiddel, kleurstoffen of parfums
- ✓ Beschermende sluier voorkomt het afstoten van vezels in het lichaam
- ✓ Contour Fit™ voor allround expansie en maximaal absorptievermogen
- ✓ Hypoallergeen: pH-neutraal voor de gevoelige huid

Verkrijgbaar vanaf €4,75 €4,28

Patch

Composteerbare Pleisters

Auw... **Bij veel pleisters wordt een groot aantal chemicaliën gebruikt die je op je huid plakt als je een wondje hebt.** Geen fijn gevoel toch? Ik ben op zoek gegaan naar een natuurlijk en beter alternatief en heb deze gevonden in de PATCH bamboe pleisters. Deze pleisters zijn gemaakt van biologische bamboevezel en bevatten geen irriterende chemicaliën. De bamboevezel is van nature antibacterieel en een ademend materiaal.

- ✓ Hypoallergeen & Steriel
- ✓ Composteerbaar
- ✓ 100% Vegan
- ✓ Nu ook verkrijgbaar in grotere formaten

Je voelt de pleister totaal niet zitten. Net een beschermend tweede huid. Hij plakt ook echt

fantastisch en ik moest hem er echt afpukken, dus je huid heeft hierdoor goed de mogelijkheid om te helen.

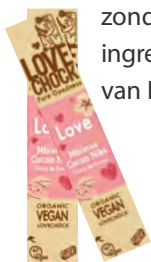
Verkrijgbaar vanaf €7,85



Valentijnsdag



Ben je op zoek naar een prachtig Valentijns-cadeau die jouw waardering voor een geliefde laat zien? Bij Puur Mieke vind je mooie cadeautjes die niet alleen leuk zijn om te geven, maar die ook vrij zijn van schadelijke ingrediënten. Zoals heerlijke parfum



zonder weekmakers en andere schadelijke ingrediënten of misschien een echte LOVE bar van Lovechock met hibiscus en cacao nibs.

Wist je dat

parfums vaak veel Ftalaten bevatten? Deze weekmakers stabiliseren de geur in parfums, maar staan vaak niet op het etiket aangegeven!

Haverkoekjes om verliefd op te worden

NIEUW van Corn Crake: aardbei-vanillekoekjes en haverkoekjes met stukjes chocolade. Deze heerlijke nieuwe smaken zijn **vanaf eind januari** te bestellen. Kies jij voor de liefdevolle hartjeskoekjes met aardbei, of toch voor de ronde koekjes met heerlijke stukjes chocolade?

- ✓ 100% Glutenvrij
- ✓ Bron van vezels
- ✓ Veganistisch
- ✓ 100% Biologisch
- ✓ Extra virgin kokosolie
- ✓ Lage temperatuur gebakken

Met veel zorg en liefde gemaakt in een ambachtelijke bakkerij

De bakkerij in Drachten verwerkt uitsluitend biologische, vegan en glutenvrije producten. Door de kleinschalige productie in Nederland kunnen we dit ook écht garanderen.

Verkrijgbaar van ~~€3,50~~ voor €2,98



15% KORTING



Fiilit



10% KORTING

FiiliT is een natuurlijke parfumlijn met heerlijke geuren, een mooie uitstraling, een boodschap, een persoonlijkheid en ethische waarden. Een echte verwennerij voor jezelf of een ander.

Droom weg met de parfums van FiiliT

Elke geur is als een pagina uit een dagboek waarin herinneringen, ontdekkingen en emoties van lange reizen worden gedeeld.

- ✓ Natuurlijke formules
- ✓ Duurzame en navulbare verpakking
- ✓ Geïnspireerd door de natuur
- ✓ Makkelijk mee te nemen

Verkrijgbaar vanaf ~~€17,00~~ €15,30

Natuurlijk herstel van de huid

Heb jij last van droge of geïrriteerde huid door het gure winterweer? Verzorg je huid goed met de Reparative Care lijn van Laboratoires de Biarritz. Deze producten – speciaal voor de gevoelige huid – verzorgen, herstellen én beschermen je huid tegen beschadiging, **zonder de balans van de huid te verstoren.**

Het gepatenteerde ingrediënt Alga Sendatu is een extract uit rode algen. Dit bevordert genezing van de bovenste huidlaag.

Verkrijgbaar vanaf ~~€8,50~~ €7,65



10% KORTING

- ✓ Hypoallergeen
- ✓ Parfumvrij
- ✓ Alcoholvrij
- ✓ COSMOS gecertificeerd
- ✓ 99,5% Organisch
- ✓ Dermacosmetica

4 pers



dadel en tahin

Pastinaak met sinaasappel

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro

- ✓ 600g Pastinaak
- ✓ 2dl Sinaasappelsap
- ✓ 4 Dadels
- ✓ 2tl Honing
- ✓ 1-2tl Citroensap
- ✓ 1tl Gember
- ✓ 1tl Rozemarijn
- ✓ 8el Olijfolie
- ✓ Peper & Zout
- ✓ 1tl Komijn
- ✓ 2el Tahin

Was de pastinaken, halveer ze en leg de pastinaken naast elkaar in een ovenschaal. Schillen is niet nodig. Schenk het sinaasappelsap en drie eetlepels olijfolie bij de pastinaak. Snij de dadels in kleine stukjes en verdeel ze over de ovenschaal. Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Zet de ovenschaal iets boven het midden in de oven, stel de oven in op 220°C en rooster de pastinaken 25 tot 35 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn.

Meng voor de dressing de tahin met de honing, het citroensap, de gemalen gember en komijn, de rozemarijn en 5 eetlepels olijfolie. Breng de dressing op smaak met zout en eventueel wat extra citroensap.

Serveer de ovenschotel samen met de tahindressing.

Terrasana

Tahin van 100% sesamzaad

De biologische tahin van Terrasana wordt gemaakt van 100% sesamzaad. Deze zadenpasta's zijn 100% puur en bevatten geen toevoegingen. De donkere tahin wordt gemaakt van ongepeld sesamzaad en de witte tahin van gepeld sesamzaad. Tahin is erg lekker als basis voor dressings en sauzen, maar ook in zoete baksels of bij het ontbijt is tahin een goede keuze.

- ✓ 100% sesam
- ✓ Eiwitrijk
- ✓ Vezelrijk
- ✓ Zorgvuldig gekozen herkomst
- ✓ Huisgemaakt in Leimuiden
- ✓ CO2-neutrale productie

Verkrijgbaar vanaf €3,19



Alle producten op een rij

Wil je alle producten en aanbiedingen in dit magazine nog een keer bekijken, of ben je zo enthousiast en wil je ze meteen bestellen? Scan dan deze QR code en bekijk alle producten direct in onze webshop. Dat is wel zo handig.



VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

PuurMieke



VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

 **SHOPPING
AWARDS**

WINNAAR BRONS 2022
2018 - 2022 PRIJSWINNAAR



De webwinkel voor al je *pure boodschappen*

**Van Voeding en Supplementen tot Verzorging en Non-Food.
Voor Volwassenen, Baby & Kind en Dier.**

- ✓ Gratis verzending vanaf €47,-
- ✓ Vóór 22:00 besteld, morgen in huis
- ✓ Plasticvrij en milieuvriendelijk verpakt
- ✓ Spaar automatisch **5% korting**



kijk direct ALLE aanbiedingen
www.puurmieke.nl

Typ- en drukfouten voorbehouden