

**Nederlandse  
versie**



gezondnu  
mediakit  
2026





# Gezondnu

Gezondnu is hét magazine/platform voor vrouwen die gezonder, fitter en gelukkiger willen leven op een dito aarde. In elke editie en op gezondnu.nl bieden we hen vernieuwende inzichten, verhalen die inspireren en praktische tips om meteen toe te passen. Alles voor een groener en gezonder leven vol kennis, plezier, humor en levenslust. Gezond leven is leuker!



\*Beeld uit het kookboek *De kracht van samen koken*, dat eerder in het artikel 'Samen koken, samen delen', in Gezondnu 5 stond.





## 5 PIJLERS VAN **Gezondnu**

1  
2  
3  
4  
5

Al meer dan 60 jaar een toonaangevend merk op het gebied van gezondheid

Vertaalt actuele, wetenschappelijke inzichten naar een groot publiek

Inspireert zo veel mogelijk vrouwen tot een gezond én gelukkig leven

Met een holistische blik: gezondheid, psyche, voeding, zingeving. Alles komt aan bod

Persoonlijke verhalen van mensen die de wereld een beetje mooier willen maken



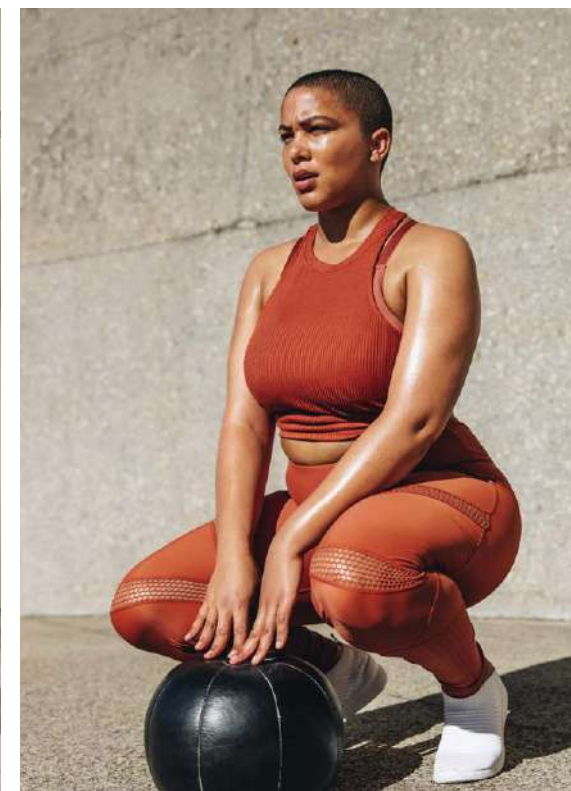
# Gezondnu

## LEZERSPROFIEL

Gezondnu-lezers zijn vrouwen met een gezonde mindset. Leeftijd is daarbij slechts een getal. Hoe je in het leven staat en wat je levensstijl is, is veel bepalender. De Gezondnu-vrouw staat vol in het leven en heeft interesse in voeding, duurzaamheid, positieve psychologie en een holistische aanpak. Ze wil het beste uit zichzelf en haar omgeving halen. Ze kiest voor kwaliteit boven kwantiteit en maakt bewuste keuzes. Alles om zo goed mogelijk voor zichzelf en de wereld waarin we leven te zorgen, inclusief haar gezin, familie en vrienden.



\*Beeld uit het kookboek *Alles over Ayurveda*, dat eerder in het artikel 'Koken met een korrelige Himalaya-zout' in Gezondnu 6 stond.



# Magazine

## THEMA'S & VERSCHIJNINGSDATA

### Gezondnu 1: Ode aan onszelf/ het vrouwenlichaam

Verschijningsdatum: 12-02-2026

Aanleveren materiaal: 15-01-2026

### Gezondnu 2: Lichter leven

Verschijningsdatum: 09-04-2026

Aanleveren materiaal: 12-03-2026

### Gezondnu 3: Loslaten & Overgeven

Verschijningsdatum: 25-06-2026

Aanleveren materiaal: 28-05-2026

### Gezondnu 4: Zingeving als medicijn

Verschijningsdatum: 20-08-2026

Aanleveren materiaal: 23-07-2026

### Gezondnu 5: Eten is zoveel meer ...

Verschijningsdatum: 01-10-2026

Aanleveren materiaal: 03-09-2026

### Gezondnu 6: Alles is liefde

Verschijningsdatum: 26-11-2026

Aanleveren materiaal: 29-10-2026

## ADVERTENTIETARIEVEN

1/2 pagina

€1.625

1/1 pagina

€3.250

2/1 pagina

€6.500





# ONLINE Gezondnu

totale bereik

172.804

Sponsored story €2.500  
Advertorial €1.250  
Item in nieuwsbrief €750  
Winactie €1.500  
Social post only €750









# Contact

## **Meer informatie?**

Wij denken graag met u mee

## **Algemeen**

[sales@pijpermedia.nl](mailto:sales@pijpermedia.nl)

## **Robin Makkes**

Sales Manager

[robin.makkes@pijpermedia.nl](mailto:robin.makkes@pijpermedia.nl)

Gezondnu is een uitgave van

**PUPER MEDIA**

a family business

Gotenburgweg 48  
9723 TM Groningen

**English**  
**version**





**gezondnu**  
media kit  
2026





# Gezondnu

Gezondnu is the magazine/platform for women who want to live healthier, fitter, and happier lives on a like-minded planet. In each edition and on [gezondnu.nl](https://gezondnu.nl), we offer them innovative insights, inspiring stories and practical tips to apply immediately. Everything for a greener and healthier life full of knowledge, fun, humor, and zest for life. Healthy living is more fun!



\*Image from the cookbook *De kracht van samen koken*, previously featured in the article 'Samen koken, samen delen' in Gezondnu issue 5.





## 5 PILLARS OF **Gezondnu**

1  
2  
3  
4  
5

A leading brand in the field of health for over 60 years

Translates current, scientific insights to a broad audience

Inspires as many women as possible to live a healthy and happy life

With a holistic perspective: health, psyche, nutrition, purpose. Everything is covered

Personal stories from people who want to make the world a little better

# Gezondnu

## READER PROFILE

Gezondnu readers are women with a healthy mindset. Age is just a number to them. How they approach life and their lifestyle are far more important. The Gezondnu woman is fully engaged in life and has an interest in nutrition, sustainability, positive psychology, and a holistic approach. She wants to get the best out of herself and her surroundings. She chooses quality over quantity and makes conscious decisions. Everything is aimed at taking the best possible care of herself and the world we live in, including her family, relatives, and friends.



\*Image from the cookbook *Alles over Ayurveda*, previously featured in the article 'Koken met een korreltje Himalaya-zout' in Gezondnu issue 6.





# Magazine

## THEMES & PUBLICATION DATES

### Gezondnu 1: Ode to Ourselves/ The Female Body

Publication Date: 12-02-2026

Material Submission: 15-01-2026

### Gezondnu 2: Lighter Living

Publication Date: 09-04-2026

Material Submission: 12-03-2026

### Gezondnu 3: Exhale & Let Go

Publication Date: 25-06-2026

Material Submission: 28-05-2026

### Gezondnu 4: Meaning As Medicine

Publication Date: 20-08-2026

Material Submission: 23-07-2026

### Gezondnu 5: Food Is So Much More...

Publication Date: 01-10-2026

Material Submission: 03-09-2026

### Gezondnu 6: Everything Is Love

Publication Date: 26-11-2026

Material Submission: 29-10-2026

## ADVERTISING RATES

1/2 page

€1.625

1/1 page

€3.250

2/1 page

€6.500



# ONLINE Gezondnu

total reach

172.804

Sponsored story €2.500

Advertorial €1.250

Item in newsletter €750

Giveaway €1.500

Social post only €750







**DIY Beauty**  
Do it yourself

Volle lippen, je haar verven, je wenkbrauwen? Met de juiste kennis, tools en producten bespaar je jezelf een ritje naar een salon.

*door Sanja van den Heuvel | Gezondhu, Adèle Bink*

62 Gezondhu



**Haarbosbeheer**  
Met de Flower & Planet Routine van het Nederlandse keppensmerk Kaune pak je met vier producten – wassing, shampoo, conditioner & haardroog serum – haaruitval aan. Dit haanverderende ritueel stimuleert de doorbloeding, ondersteunt de gezonde haargroei en helpt het riet minder haan- uval na 60 dagen gebruik. Ook fijn: Kaune is B Corp gecertificeerd, daarmee bewijzen ze aan de hoogste normen op het gebied van duurzaamheid en sociaal verantwoordelijkheid te voldoen.  
**Lang & Strong, vanaf € 24,65, kaune.com**

**Vitamine boost**  
Kam flacciditeit, gaam effect:  
– verft je porie  
– vermindert hyperpigmentatie  
– maakt je huid gladder  
Voeg de serum drops toe aan je favoriete dagcrème of mousser 2 à 3 druppels nachtkruiden in je huid.  
**Waleto, Pure refining boost serum drops, €14,95, waleto.nl**

**LICHTgewicht**  
Eetlessen in twee keer: een heerlijk, goed licht e ontbijt. Met deze spiegel met fracties en decoratieve LED-licht heb je dat altijd bij de hand. Ook fijn: de beschermingslaag van zacht PET-licht is bestand tegen vingersporen.  
**10 x 14 x 19 cm, 300 gram, € 29,95, mediamia.nl**

**Zoenacht**  
Bied je van je smalle lippen, maar gaam injectable is te ver? I am glam is een revolutionaire lipverzorging die de werking van een lipfiller nabootst, zonder injectables. Het serum boost je eigen hyaluronzuurproducten en helpt deze binnen een maand te verduidelijken.  
**EXIT I AM GLAM Lip Peptide Care, € 24,95, wewecomics.com**

**Dag doffe huid**  
Wie niet Oude Falafel kan in de tuit gehad heeft, weet dit: is een plantje dat hante van de energie. De wetenschapers van Yves Bea hier weten deze eigenschap te vangen in de Glorv collectie.  
**Activerend Serum voor een Stralende Tint, € 41,90, yves-bea.nl**

Gezondhu 63

# BRANDED Content

In *Gezondhu*, we can highlight your brand in various ways. In addition to regular advertising, we offer our partners a cross-media package that we tailor specifically for you.

## Think of:

- editorial content
- advertorials
- customized shoots
- product placement
- shopping features
- online articles
- newsletter items
- social posts
- video productions
- events

Op de redactie van Gezondhu zijn we gek op testen. Vooral van producten die ons leven niet dat beetje groener, gezonder én makkelijker maken. Wij nemen de proef op de som, zodat jij precies weet hoe het zit. Dit keer test eindredacteur Sanja **Matcha Powder** van **It's Amazing**.

**GEZONDHUTEST MATCHA POWDER**

*De redactie test ...*  
**Matcha Powder**

Matcha latte's,ijs met matcha, matcha-cookies... Matcha is hip en dat is niet zonder reden. Dit felgroene theepoeder uit Japan staat bekend als superfood. Maar heel eerlijk: zelf had ik nog nooit een matcha latte gemaakt. Tot nu!

Matcha is poeder gemaakt van speciaal geteelde en verwerkte groene theebladeren. De theebladeren worden enkele weken voor de oogst in de schaduw geplaatst, waardoor de bladeren extra chlorofyl aanmaken en een diepgroene kleur krijgen. Na de oogst worden de bladeren geïmporteerd, gedroogd en tot een fijn poeder vermalen. Matcha komt oorspronkelijk uit Japan, waar het al eeuwenlang wordt gebruikt in traditionele theeceremonies. Tegenwoordig is matcha wereldwijd populair en wordt het gebruikt in allerlei gerechten en dranken.

**Waarom kiezen voor matcha?**  
Matcha wordt gemaakt van de beste theeplanten als waar je groene thee van zit. Maar in plaats van het af te koken drink je van matcha de hele bladeren. Zo krijg je meer antioxidanten binnen dan door gewoon groene thee te drinken. Daarnaast zitten in matcha vitamines en mineralen, zoals vitamine C, zink en magnesium. Fijn om te weten: met de Matcha Powder van It's Amazing weet je zeker dat je matcha zijn pureste vorm in handen hebt: biologisch geteeld en zonder toevoegingen.

**Mijn eerste zelfgemaakte matcha latte**  
Tijd om met de proef op de som te nemen en zelf een matcha latte te maken. Ik begin met het mengen van twee theelepels matchapoeder met gekookt water, dat ik vijf minuten laten afkoelen tot ongeveer 60 graden (bij een hogere temperatuur kan je matcha latte bitter worden). Vervolgens voeg ik opgeklopt water melk toe en een theelepel honing voor een extra zoetheit. Het resultaat? Een glas vol zachte romigheid met een klein bitterheid. Dat smaakt naar meer: dikke kaneel en ingoedroogd yoghurt met matcha ga maken.

It's Amazing Matcha Powder Bio 200 gram is verkrijgbaar bij alle *Gezondhu* winkels en online via [gezondhu.nl/winkel](https://gezondhu.nl/winkel)

Gezondhu 33

**Maza Bio Falafel:**  
**Knapperig van buiten, smeugig van binnen**

**Vegan**

Eten kan mensen verbinden en daarom is het zo fijn dat Maza er is! Met haar brede assortiment aan mediterrane delicatessen heeft Maza voor ieder wat wils – van vleeseter tot veganist. De Hoemoes, spreads en falafel zijn perfect om snel een heerlijk en gezond maaltijd of borrelplank voor je tafelgenoten neer te zetten. Zo kun je zelf ook snel aanschuiven!

Maza heeft de receptuur van haar falafel vernieuwd. De vernieuwde falafel is biologisch, glutenvrij en de smaak en textuur zijn verbeterd. De halve rijtje nu nog knapperiger van binnen en smeugiger van buiten. Lekker in combinatie met de Hoemoes en Muhammara van Maza!

**Voor receptinspiratie, kijk op [maza.nl](https://maza.nl) of volg Maza via social media (@maza, #hoemoes).**

**PROMO SAMEN ETEN**

**Maza Bio Falafel Hot 'n Spicy in tomatensaus met platbrood**

**Ingrediënten**  
voor 3-4 personen  
• 1 verpakking Maza Bio Falafel Hot 'n Spicy  
• 2 uien, in dunne halve ringen  
• 3 theelepels knoflook, fijngesnipt  
• 1 blik (400 g) helle tomaten, gesneden  
• 2 el tomatensaus  
• 2 el gehakt komkommer  
• 1 el gehakt paprikapoeder  
• 10 g oregano/kruiden  
• 50 g geraspt paprika  
• 10 g platte paterisatie, geroosterd

• 4 stuks platbrood  
• plantaardige yoghurt, om te serveren  
• olijfolie  
• zout en peper

voor de snelle komkommerade:  
• 4-6 snoepkomkommer, in plakjes  
• 1 rode ui, dun gesneden  
• 1 el witte wijnazijn  
• 1 el olijfolie  
• 1 tl olie, fijngesnipt  
• zout en peper

**Bereidingswijze**  
1. Bereid de Maza Bio Hot 'n Spicy falafel volgens de instructies op de verpakking.  
2. Verhit olijfolie in een ruime pan op mat tot 5-6 minuten met een snijfzout tot het goudgeel is. Voeg dan de tomatensaus en de gehakte ui toe en laat het geheel een aantal minuten koken tot de ui zacht is.  
3. Voeg de knoflook, geroosterde paprikapoeder en gehakt komkommer toe aan de pan. Laat dit 2-3 minuten koken. Voeg de tomatensaus toe en laat dit 2-3 minuten koken. Voeg de platte paprika toe. Laat het geheel goed door en verhoog de temperatuur. Laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met zout, peper en een scheutje oregano/kruiden.  
4. Maak de komkommerade: meng komkommer, rode ui, witte wijnazijn, olijfolie, zout en peper in een kom. Laat kort trekken.  
5. Verwarm onderaan het platbrood kort in een droge koekenpan of oven.  
6. Serveer de falafel in tomatensaus met een laagje plantaardige yoghurt, bestrooid met paterisatie en geraspt paprika. Geef het warme platbrood erbij om in de saus te dippen.

Al het lekkers van Maza wordt met veel liefde gemaakt in het familiebedrijf in Zaandam.



# Contact

## More information?

We are happy to think along with you

## General

[sales@pijpermedia.nl](mailto:sales@pijpermedia.nl)

## Robin Makkes

Sales Manager

[robin.makkes@pijpermedia.nl](mailto:robin.makkes@pijpermedia.nl)

Gezondnu is a publication by

**PUPER MEDIA**

a family business

Gotenburgweg 48  
9723 TM Groningen