

B.LLISSIMO

ZOMER
EDITIE
2011

B.lissimo your free lifestyle magazine



FRANCOIS GLORIEUX
"HIJ SCHRIJFT NIET GEWOON NOTEN,
MAAR ÉCHTE MUZIEK"



KRETA
WELKOM IN GASTVRIJ BLOUNDA



SPORT
DEN BEER IS TERUG



FASHION
EEN BELGISCH SYMBOOL

www.bellissimo-magazine.be



Dynamisch onthaasten!

BIO- & NEUROFEEDBACK

Biofeedback is een instrument dat de mogelijkheid biedt de biologische parameters van de mens te meten en te leren reguleren.

De psychofysiologische informatie wordt zichtbaar en hoorbaar voor de hersenen.

Deze signalen bieden de mogelijkheid lichamelijke, geestelijke en emotionele reacties bij te sturen. Dit leidt tot een constructief, effectief en gezond gedrag en het bewaren van een goed evenwicht in een chaotische wereld.

Neurofeedback brengt de diverse hersenactiviteiten in kaart. Training in deze methode kan de functionaliteit van de hersenen verbeteren.

Zowel bio- als neurofeedbacktraining, onder professionele begeleiding, verbeteren het algemeen welzijn en de positieve dynamiek tussen denken en voelen.

Nicole Vandeweghe

Bedrijfs-, stress- & communicatieconsulente, directeur ABZ bvba, associatie biofeedback & Zelfregulatie. Directeur van internationaal erkende school in de Caycediaanse Sofrologie. Kinesitherapeute, posturale integrator, biofeedbacktrainer.

CONTACT

www.biofeedback.be
ABZ bvba
Nicole Vandeweghe
0476 88 76 23

OPLEIDINGEN

1. Opleiding biofeedback:

1 oktober 2011
(www.biofeedback.be)

2. Opleiding Sofrologie:

vanaf 4 oktober 2011
(www.sofrologie.be)

Koken met Vittorio



TAGLIATELLE MET BROCCOLI EN SCAMPI

Tagliatelle is een Italiaanse pasta uit de regio Emilia-Romagna. In droge vorm zijn de linten 7mm breed, in gekookte vorm worden zij 8mm breed.

De legende vertelt ons dat in het jaar 1487 liet een bekende kok uit Bologna zich inspireren op het kapsel van Lucrezia Borgia, de aanstaande bruid van Annibale Bentivoglio, de zoon van de Heer van Bologna. Hij noemde het "tagliolini di pasta e sugo, alla maniera di Zafiran", tagliolini van pasta en saus op de manier van Zafiran.

Benodigheden voor 2 personen:

200 gram broccoli, 14 scampi, 1 teentje look, 1 pijpajuin, 1 takje peterselie, 6 kerstomaatjes, zout en peper, 4 nestjes tagliatelle, 4 soeplepels olijfolie

Breng 2 liter gezouten water aan de kook. Intussen de olijfolie verwarmen in een pan, look en pijpajuin toevoegen en laten sudderen. Scampi en gehalveerde kerstomaatjes bijvoegen, +/- 2 minuutjes laten stoven, wegnemen van het vuur.

De tagliatelle en broccoli in kokend water doen, na 4 minuten broccoli uitnemen en bij de scampi voegen, tagliatelli na 7/8 minuten totale kooktijd afgieten en bij de scampi en broccoli voegen. Een beetje kookvocht van tagliatelle bijhouden en bijvoegen bij scampi en broccoli, een paar minuutjes mengen, beetje peper van de pepermolens toevoegen.

Buon appetito

www.machiavelli.be

