GEOPRESS PRESS AGENCY

Brand	BUBBLES AT HOME	Product	
Publication	Nina	Date of Pub.	14/01/2023
Printrun	296928	Periodicity	Weekly
Audience	637700	Value	0 €

GEOPRESS PRESS AGENCY

Brand	BUBBLES AT HOME	Product	
Publication	Nina	Date of Pub.	14/01/2023
Printrun	296928	Periodicity	Weekly
Audience	637700	Value	0 €

nina

14 JANUARI 2023

INHOUD

cover

6 niet in een hokje te stoppen: Eurosongkandidate Ameerah aka Astrid Roelants

mode

16 als de bergen roepen
26 januari op 't gemak
29 modenieuws

mensen

18 royalty: onze queen wordt vijftig
34 De klasfoto van presentator Dieter Coppens

NIEUWE RUBRIEK

psycho

22 goede voornemens kunnen wél sexy zijn

seks en relaties

30 Wim Slabbinck weet raad: Moniques man heeft een seksvriendin

beauty

32 miniroutine, maxiresultaat

wonen

36 mijn bijzondere huis: fotografe en styliste Isabelle verbouwt

culi

41 NINA kookt
44 exclusief: Jamie Oliver deelt nieuwe recepten

eropuit

48 places to B(V) met Kelly Pfaff

elke week

4 goed weekend: Eric Goens
14 NINA's hotlist
17 column: Goedele
40 column: Jeroen
50 puzzels
53 tv-gids met tips
62 stoute vragen aan ... actrice Isabelle Van Hecke

OLDSKOOL ZATERDAGAVOND

Eurosong. Dat zijn jeugdherinneringen aan zaterdagavond in pyjama op de zetel, met mijn puntenlijstje. Ruim op tijd zat ik klaar met een zakje Samo-chips, voor wie dat voorhistorische merk nog kent. Intussen volg ik het songfestival al jaren niet meer. Iets met te veel last van plaatsvervangende schaamte bij treurige acts en valse noten. En het frustrerende gevoel dat punten eerder afhingen van politiek dan van talent. Nee, ik weet nog niet of ik weer in de songfestivalkuil trap, maar ik ga vanavond zeker naar de selectie van de Belgische inzending kijken. De naam Astrid Roelants, aka kandidate Ameerah, deed meteen een belletje rinkelen. Ze komt uit mijn regio en bij *Idool 2003* was ze me opgevallen, naast Natalia en Peter Evrard.
Astrid woont al tien jaar niet meer in mijn buurt maar in Los Angeles, waar ze werkt met grootheden als Jennifer Lopez. Astrid/Ameerah is een superfijne dame, zo bleek op de covershoot, waar ik ook even langsliep voor een nieuwe voorwoordfoto. Dus zit ik straks voor het scherm om Ameerah *The Carnival* te zien brengen. Overdag probeer ik waarschijnlijk een van de eenpansrecepten van Jamie Oliver uit (zie pagina 44), maar 's avonds Zúllen Er Chips Zijn. Want onderuit in de zetel naar de eurosongselectie kijken zonder chips, dat is als Romeo en Julia zonder balkonscène. Paprika, pickles of zout? Nog geen idee, moge de best winnen. Ik wens je een pittig weekend.

ISABELLE CHEYNS
CHEF NINA

GEOPRESS PRESS AGENCY

Brand	BUBBLES AT HOME	Product	
Publication	Nina	Date of Pub.	14/01/2023
Printrun	296928	Periodicity	Weekly
Audience	637700	Value	0 €

MAKKELIJK GAAT OOK

MINIBEAUTYROUTINES VOOR EEN MAXIMAAL RESULTAAT

Wie mooi wil zijn, moet ... zeker en vast geen pijn lijden. Of onhaalbare doelen stellen. Met een paar kleine inspanningen en slimme routines kom je al een heel eind. Geen beter moment dan een nagelnieuw jaar om aan de slag te gaan.

Drie keer per week sporten, geen zak chips voor de tv of niet op je telefoon scrollen in bed ... De kans is groot dat het gros van je goede voornemens samen met de kerstboom buiten belandde. Dat krijg je als je onrealistische doelen stelt. Ook in de badkamer durft een goed voornemen à la 'nooit met make-up tussen te lakens duiken' in de eerste weken van het jaar te sneuvelen. "Jammer voor de huid", vindt Ciska Dings, skinfluencer en vrouw achter zonbeschermingsmerk Skin by Dings. "Het is gewoon een goede routine vinden. Ik hoor vaak van jonge mama's dat ze het te druk hebben om hun make-up te verwijderen of er geen tijd is voor een huidverzorgingsritueel. Terwijl ik drie kinderen heb." Haar geheim? "Reinig en verzorg je huid voor je in de zetel ploft en een serie binget. Of doe het wanneer je kinderen in bad zitten, hun huiswerk maken of als de pasta kookt."

Lierac, schuimreiniger 'The Cleansing Foam' € 14,90 bij de apotheek

Collistar, Protective Drops SPF 50 € 35,50 bij iciparisxl.be

All Tigres, nagellak in 'Rose' € 12,80 bij bloomsand-blossoms.eu

HAPPY FEET

Ook al zitten je tenen verstopt in een dikke wintersok of warme pantoffel, een vrolijk kleurtje erop helpt tegen de winterblues. "Maak voor het lakken even tijd voor een pedicure. Neem een ontspannend voetbadje en gebruik een peeling met fruitzuren om dode huid los te weken. Ga daarna aan de slag met een voetvijl en masseer een hydraterende crème in."

Manucurist, semipermanente nagellak in 'Dune' € 19 bij manucurist.com

Manucurist, nagelkit met ledlamp € 125 bij manucurist.com

GEOPRESS PRESS AGENCY

Brand	BUBBLES AT HOME	Product	
Publication	Nina	Date of Pub.	14/01/2023
Printrun	296928	Periodicity	Weekly
Audience	637700	Value	0 €

BEAUTY

SPF 365

Als skinfluencer kent Ciska Dings het belang van je huid élke dag beschermen tegen schadelijke zonnestralen, ook tijdens de winter. Het is beautygebod *numero uno* om vroegtijdige huidverouding tegen te gaan en je te wapenen tegen huidkanker. "Ook bij dit goede voornemen gaat het snel de mist in", zegt Dings. "Mijn tip: wacht het weerbericht niet af en smeer 's ochtends altijd als laatste stap een product met beschermendende factor. Geen zin in meerdere producten over elkaar? De gezichtsprimer First Things First hydrateert, kalmeert, egaliseert én heeft een SPF 30. Je kan het je niet makkelijker maken."

Skin by Dings, gezichtsprimer en moisturizer 'First Things First' € 55 bij skinbydings.com

Clinique, Charcoal Cleansing Balm € 42 bij INNO

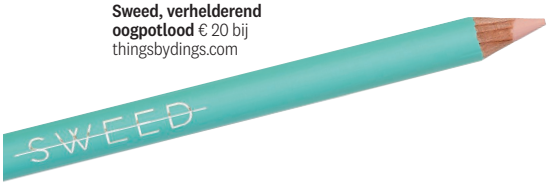
Nars, bronzingpoeder in 'Laguna' € 38 bij parfuma.com

M.A.C, poederblush in 'Nippy's Pink Rose' € 27 bij maccosmetics.be

(N)IETS NIEUWS

Make-up shoppen is bevredigend, maar heb je die nieuwe blush of dat oogschaduwpalet écht nodig? Neem je make-upcollectie kritisch onder de loep en herontdek verloren schatten. "Haal het meeste uit de make-up die je al in huis hebt door je blush op de oogleden aan te brengen. Of kleur de arcadeboog in met je bronzer. Krul je wimpers en breng wat mascara aan. Kleur de waterlijn in met een huidkleurig oogpotlood en de vermoeidheid verdwijnt als sneeuw voor de zon!"

Sweed, verhelderend oogpotlood € 20 bij thingsbydings.com



Karolin Van Loon, nagelriemolie € 28 bij rheine.be

Bubbles at Home, voedende handcrème € 19,95 bij bubbles-athome.be

NACHTWACHT

Ban de smartphone van je nachtkastje en maak plaats voor een hand- en voetcrème of een nagelriemolie. "Geen beter moment dan voor het slapengaan om je voeten in te smeren. Je hoeft niet met de glibberige voet in een sneaker en het product kan 's nachts doorwerken." Meer smeren en minder scrollen in 2023!

Dr. Hauschka, voetcrème € 16,95 bij drhauschka.be

DOOR **LAURE VANDENDAELE** FOTO'S **GETTY IMAGES**