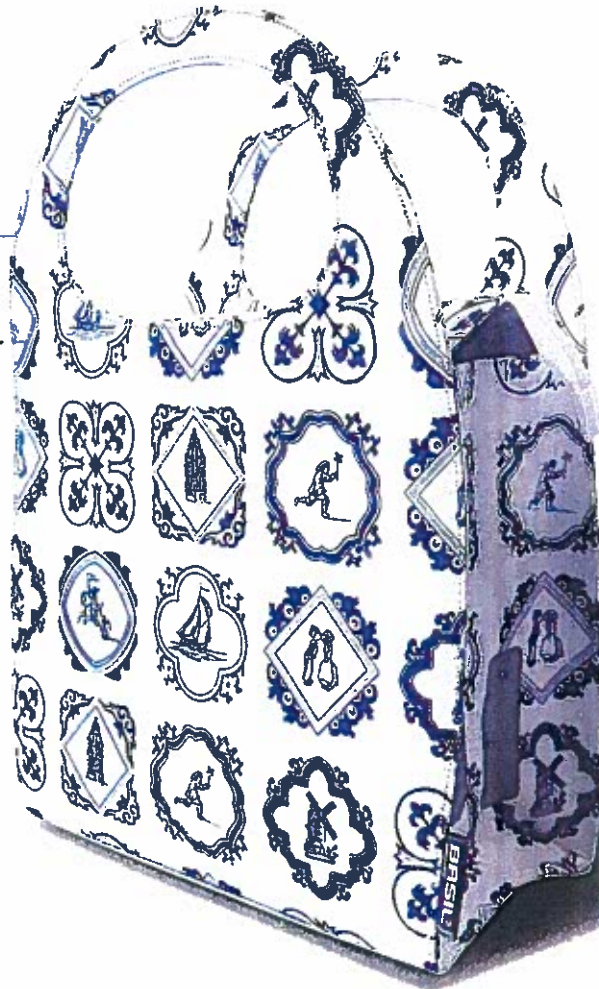


Erop en eraf

De haken van deze Delftsblauwe fietstas zitten verborgen in een ritsvak. Daardoor haal je 'm net zo makkelijk van de bagagedrager om als shopper te gebruiken.

De Mirte-shopper (€ 9,95 bij Sparta-filialen), meer info: www.basil.nl



cabrio-race

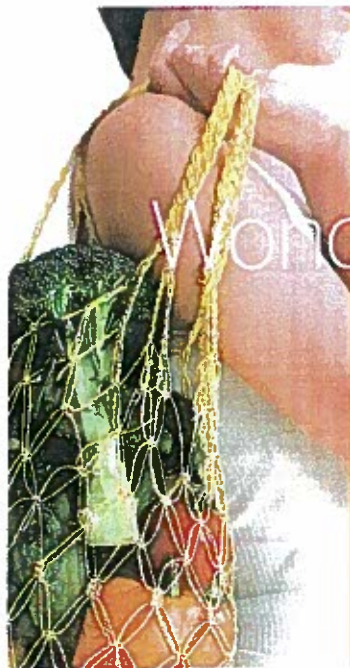
Voor dames zonder dak: op 27 (eerste Pinksterdag) wordt er de tweede keer een Cabrio es Tour georganiseerd. Vanaf 10 uur is Het Loo rijdt de stoet auto's naar de Achterhoek richting landgoed Ehzerwold in Almen, waar de wedstrijd afgesloten wordt met een feestje. Inschrijven kan nog tot een week voor de start en kost € 50 (inclusief eten). Dresscode (vanaf 10 uur de startlocatie): Royal White. Meer info: www.cabriolobes.nl

GOEIE MOVE

Soms gebeurt er iets wat je leven een nieuwe impuls geeft.



Ze is al jaren manager van Linda de Mol en Gordon, nu heeft Xenia Kasper (47) in de avonduren een roman geschreven. *38 1/2: 1 man & 2 minnaars* gaat over vier vrouwen van bijna 40 die leven als een soort *Sex and the city*-sterren. Inmiddels is de derde druk verschenen en is Xenia bezig met een vervolg. 'Gelukkig heb ik een man die er begrip voor heeft dat ik naast mijn fulltime baan als manager ook nog wil schrijven. En mijn dochter van 16 vermaakt zich ook wel zonder haar moeder. Dus zit ik 's avonds te tikken, gisteren ook weer tot half één. Het is pure ontspanning voor mij en nu wordt het ook nog licht verslavend. Het was wel wennen om zelf in de spotlights te staan bij de presentatie van mijn boek. Al die jaren stond ik lekker in de schaduw van een bekende Nederlander en nu ging alle aandacht ineens naar mij. Doodeng. Maar het is geweldig dat er zo positief op wordt gereageerd. Iedereen heeft een druk bestaan en dan is het leuk om mensen te laten ontspannen met mijn boek. *38 1/2: 1 man & 2 minnaars*, Xenia Kasper. Truth & Dare. € 18,90, ISBN 9049999352



Bepaalde voedingsmiddelen zouden de kans op kanker vergroten of verkleinen. Het laatste: soja werkt preventief tegen borstkanker. Kan dat?

Wondersoja?

Dorien Voskuil is epidemioloog en onderzoeker bij het Nederlands Kanker Instituut/Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis: 'Te veel oestrogenen worden in verband gebracht met een verhoogd risico op borstkanker. Soja bevat isoflavonen en die kunnen de nadelen daarvan beperken.'

Dus meer soja eten? 'Nee. Andere factoren, zoals iemands levensstijl, spelen ook een rol. Bovendien kunnen isoflavonen ook een negatief effect hebben: ze kunnen de groei van afwijkende cellen stimuleren. Voor vrouwen met een verhoogde kans op borstkanker is het eten van veel soja daarom juist niet aan te raden.'

Wat moeten we dan wel eten? 'Het blijft een cliché, maar voldoende groente en fruit is het enige wat goed doet. Verder is er van geen andere voeding bewezen dat het preventief helpt.'