

FIEP

Shop de nieuwste trends van 2015

Kekke prints en classy denim zijn hot!

Wie de modezaken binnenstapt, komt in een shopwalhalla terecht waarbij er fantastische items verkrijgbaar zijn voor een fijn prijsje. Hoge kortingen vliegen je om de oren. Dat betekent dat de modeketens weer plaats willen maken voor de nieuwe collectie.

Door Lisanne van Groenigen

Want tsja, over twee maanden beginnen de vogels weer te fluiten en jij wil uiteraard een nieuwe garderobe met de laatste lentetrends. Fiep ging op zoek naar de leukste musthaves voor in jouw kledingkast. Deze moet je hebben!

Items met bloemenprint: En dan hebben we het niet over de romantische bloemenprint. Move over it! Anno 2015 zijn de bloemen met een artistieke insteek helemaal hot. Denk aan wat gekleurde vlekken die een bloem voorstellen. Weelderig en veelzijdig: dat zijn de sleutelwoorden van deze trend. Vooral de lelie is heel populair op de catwalk. Grote modeontwerpers gebruiken deze bloem in al-

lerlei vormen. Welke kleur het boeket krijgt, hangt helemaal van jezelf af. Het mag pastel zijn. Maar warme, diepe tinten zijn ook helemaal hip.

Strepen: Helemaal happening in 2015: de streep. En dan hebben we het niet over marinelook. Deze lente zien

CATWALK KENT VEEL INVLOEDEN VAN SEVENTIES: FLAIRPIJPEN EN FRANJES!

we de regenboogstrepen op jurkjes, broeken en vesten. Je hebt de zogeheten hippie regenbogen en de grafische regenbogen. Kies jouw favoriet!

Gekke prints: Niet alleen maar strepen en bloemen, maar ook prints-van-dingen kleuren het modebeeld. En waar moeten we dan aan denken? Nou, aan allerlei spullen! Auto's, föhns, cactussen, ananassen, vogels, palmbomen: hoe gekker, hoe beter!

Denimstuff: Spijkergoed is altijd goed. Maar in 2015 is de denimtrend heel anders dan we deze in 2014 zagen. Vergeet de hippe jeans met scheuren en gaten. Designers focussen zich nu op een luxere uitvoering. Het spij-



Kekke bloemenprints, pailletten en donker, classy denim zijn de trend in 2015.

kergoed dat op de catwalks te zien was, is nog nooit zo chique geweest. Heel lichte items of juist heel donkere items die niet gebleekt of gescheurd zijn, zijn immens populair. Kun je toch geen afstand doen van je favoriete spijkergoed met die

scheuren? Combineer hem dan met een chique jasje. Zo doet een gouden paillettenblazer en een witte zijden blouse het heel goed. Want ook pailletten blijven we in 2015 terugzien! Op bomberjacks, tops en de avondjurken.

The Seventies

We kunnen er niet om heen. Op de catwalk zijn de invloeden van de Seventies niet te negeren. Skinny-jeans maken plaats voor jeans met flairpijpen. En wat te denken van grote zonnebrillen, fluwelen tops en franjes? Die laatste spotte Fiep in zijde, leer en suède. Ze bungelen aan jurken, rokken en tassen. Franjes zijn hot!

Flirten en aantrekkelijk zijn kun je trainen volgens gedragspsychologen

Online datingsites als Lexa en Relatieplanet zijn onverminderd populair. En ook de app Tinder is anno 2015 onmisbaar. Vooral in januari is er een zogeheten 'aanmeldingsboom'.

Door Lisanne van Groenigen

Vergeet afvallen en niet roken: veel dames hebben als goede voornemen om in 2015 een nieuwe liefde aan de haak slaan. Zorgen deze sites werkelijk voor de ontmoeting met de ware? En als je deze gevonden hebt, hoe houdt je jouw relatie dan spannend? En wat nu als het je niet lukt om verliefd te worden, terwijl er genoeg kandidaten zijn die zich aandienen? Kun je verliefdheid ook sturen? Een beetje aanwakkeren misschien? Mirella Brok is liefdespsychologe en geeft antwoord op de brandende vragen van Fiep.

Flirten kun je leren

Mirella: "Datingsites kunnen zorgen voor het ontmoeten van heel veel leuke mensen. Of het de ware is, dat is aan de vrouw zelf

om te bepalen. Vooral introverte mensen geven de voorkeur aan een ontmoeten van mannen via internet. Zij zijn meer ingetogen en voelen zich meer op hun gemak achter een scherm tijdens hun zoektocht naar een leuke man. Bovendien kunnen zij hun

"IEDEREEN HEEFT EEN EIGEN LIEFDESCRIPT EN MOET MATCHEN MET DE ANDER"

speurtocht uitbreiden naar andere dorpen en steden. Ook dames die net vrijgezel kunnen profijt hebben van een datingsite. Op die manier leren zij weer een beetje het spel: ze zijn nieuwsgierig en kunnen er met zo'n site achterkomen wie zij leuk vinden en wie op hen valt. Als er een leuke match is, begint het flirten met elkaar. Dat is ook goed voor het zelfvertrouwen. Ik raad hen wel aan om elkaar ook echt te ontmoeten. Je moet weten of er in real life ook een klik is. En heel belangrijk: of degene lekker ruikt. Fysieke aantrekkingskracht is belangrijk. Iedereen heeft een eigen liefdescript en gaandeweg merk je of degene



Mirella Brok is liefdespsychologe. Meer informatie over haar werkzaamheden is te vinden via www.psycholoogmirellabrok.nl.

die je leuk vindt hetzelfde over de liefde denkt als jij. Dan komt de volgende uitdaging: een leuke relatie. Daarbij is een juiste balans tussen intimiteit en autonomie belangrijk, oftewel de harmonie en erotiek. Vermijd in ieder geval sites als secondlove.nl! Lukt het niet om verliefd te worden? Wakker die vlinders in je buik dan een beetje aan om te gaan fladderen! Gedragspsychologen kunnen je wel

leren hoe je moet flirten. Er zijn flirtrainingen die je leren hoe je iemand die je leuk vindt, kunt verliezen. Ga de uitdaging eens aan! Ook kunnen gedragspsy-

chologen jou aantrekkelijk gedrag aanleren zodat je meer in de smaak valt bij mannen. En ook kunnen zij je aantrekkelijk gedrag aanleren.

Extraverte mensen

Ben jij helemaal niet ingetogen en moet jij niets van datingsites hebben? Extraverte dames die graag een man aan de haak willen slaan lijken meer kans van slagen te hebben in real life. Zij zijn sociaal en kunnen zich makkelijker uiten. Een goede reden voor een gezellige avond uit dus!

Begin 2015 goed, vermijd stress!

Albert Sonneveld is psycholoog en helpt iedereen wie een vitaal, actief en gezond leven wil. Dat bereik je in eerste instantie door stress te vermijden. Maar hoe doe je dat? Albert geeft tips! Albert: "Stress is vaak het gevolg van hoe je in het leven staat en dat kun je aanpakken. Heb je ergens moeite mee, vraag om hulp! En leer ook om je grenzen aan te geven: je moet niet teveel hooi op je vork willen nemen. Daarnaast wordt je hoofd ook rustiger door een goede planning. Ga bewuster met je e-mail en smartphone om. Anno 2015 is iedereen bang om iets te missen, maar dat levert vooral stress op. Plan bijvoorbeeld drie momenten per dag waarop je jouw inbox en social media checkt. Zorg voor minder prikkels! In Duitsland heeft een aantal bedrijven ervoor gezorgd dat werknemers na zes uur niet meer op de server van het bedrijf kunnen. Zo houden zij werk en privé gescheiden. Dat boekt succes. Wat ook belangrijk is, is een goede nachtrust. De Nederlander is in de laatste twintig jaar een uur en twintig minuten minder gaan slapen. Als je veel televisie kijkt of achter de computer zit, slaap je veel onrustiger waardoor je overdag vermoeid bent en sneller geprikkeld bent. Maak liever een wandeling voordat je gaat slapen. Daarnaast is het belangrijk om tijd in te plannen voor leuke en ontspannende dingen!