



# Perskit



No Wine Today is hét lifestyle platform voor healthy living met als startpunt even geen wijn. Hoe lang dat even is, bepaal jij zelf. Wij bieden een leidraad met onze programma's.

## **Wat is No Wine Today?**

No Wine Today is een plek waar je komt voor inspiratie en motivatie als je besloten hebt een tijdje niet te drinken. Wij bieden antwoord op vragen als 'Wat drink ik dan in plaats van wijn?' en 'Waarom zou ik het volhouden?'. Het No Wine Today platform biedt inspiratie, informatie en diverse motiverende programma's en challenges om op een luchtige, leuke en prettige manier een tijdje niet te drinken. Onze programma's beginnen altijd op maandag zodat je het weekend ervoor nog één keer de bloemetjes buiten kunt zetten.

## **Wie zijn wij?**

Merel is bedenker van No Wine Today. Zij besloot in 2018 een tijdje te stoppen met het drinken van alcohol om te ondervinden of je gelukkiger wordt van minderen of geheelonthouding wat betreft wijn en welke voordelen (of nadelen) dit met zich meebrengt. Ook Judith heeft in het verleden een tijdje de wijn laten staan. Alle obstakels waar zij tegenaan liepen, succesverhalen en informatie die zij hierover hebben verzameld hebben zij, als ervaringsdeskundigen, verwerkt in het No Wine Today platform en in de programma's en challenges. Samen met Aart, die ook regelmatig zijn wijntje laat staan in de voorbereiding naar een hardloopwedstrijd, hebben Judith en Merel in mei 2019 The Self-Care Company opgericht.



## **Waarom No Wine Today?**

Steeds meer mensen kiezen ervoor om te stoppen met drinken. Ze willen een gezonder leven en kiezen rigoures voor een leven zonder alcohol. Wijzelf houden (te) veel van een wijntje om die keuze voor altijd te maken. Wij zijn levensgenieters en daar hoort voor ons (af en toe) ook een lekker wijntje bij. Wel kiezen wij tegenwoordig bewust. Dat ging niet vanzelf. Het heeft serieus tijd en moeite gekost om die switch te maken. Onze ervaringen delen wij op ons platform en in onze programma's.

Wij houden van positieve, duidelijke, herkenbare en verfrissende inspiratie. Bewust omgaan met alcohol is bij ons een lifestyle, een keuze dus geen noodzaak: we hebben juist een fijn leven. Wel zijn we altijd op zoek naar meer energie en meer tijd. En dat brengen onze programma's en challenges. Wij geloven dat je eerst tijdelijk iets moet 'afleren' om er vervolgens anders mee om te gaan omdat je dan pas echt weet en voelt wat het je brengt.

Voordelen volgens No Wine Today voor het (tijdelijk) drinken van geen alcohol:

- Je gaat heerlijk slapen
- Je wordt mooier
- Je knapt lichamelijk op
- Je valt af
- Je houdt geld over
- Je bent superenergiek
- Je wordt onoverwinnelijk

## **Onze stijl:**

Blog De 5 gouden regels van NWT: <https://nowinetoday.nl/de-vijf-gouden-regels-voor-een-fit-en-energiek-leven/>

Waarom No Wine Today content, programma's en challenges?

Om je gedrag te veranderen moet je eerst afleren wat je deed. Want als je doet wat je deed, krijg je wat je had naar de oneliner van Merel. En dat wil jij nu juist niet. Jij wilt er nu echt anders mee omgaan. Dus kan jij aan de slag met een gratis 7 dagen programma van No Wine Today. Direct fitter en energiever in slechts een week. Of als je er echt werk van wilt maken, dan ga je voor de 30 Days No Wine Today Challenge. The choice is yours. Welk programma je ook kiest, het is sowieso een keuze voor een fitter en energiever leven.

## **Waar vind je meer info?**

[www.nowinetoday.nl](http://www.nowinetoday.nl)

Meer over:

The Self-Care Company BV

Opgericht in mei 2019



### ***Merel Braakman – Founder The Self-Care Company***

Ervaren allround leader in marketing. Specialist in contentmarketingstrategie en digitale transformatie. Van performancemarketing tot het opzetten van e-commerce platforms. Merel heeft in vele rollen gewerkt voor bedrijven als SBS/Veronica, Sanoma, KPN, Unilever, Velthuis kliniek en bureaus zoals Hearst Create en MPG. Today. Zo nu en dan al een stapje gezet op ondernemersvlak als kinderboekenschrijfster, conceptontwikkelaar en freelancer, is 2019 voor Merel hét moment om volledig als ondernemer door te gaan met het uitwerken van de eigen online ideeën die zij afgelopen jaren heeft verzameld. No Wine Today is het eerste project.

Foto en meer info:

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/merelbraakman/>

### ***Judith Renard- Co-owner The Self-Care Company***

Judith heeft een passie voor mensen en merken, en een bijzondere interesse in het verbinden van beiden. Bij diverse bedrijven zowel in FMCG (Friesland- Campina, Omega Pharma, Glaxo Smith-Kline) als Media (Sanoma, Veronica Magazine) heeft Judith zich in verschillende marketingrollen ontwikkeld tot een marketeer die ideeën vertaalt naar voor shoppers interessante producten, concepten en campagnes. In haar huidige functie bij een grote lifestyle uitgeverij helpt zij online merken om ook offline aan hun doelgroep te bouwen. Al deze ervaring komt nu samen bij No Wine Today. “Een geweldig idee en ontzettend leuk project om mee bezig te zijn. Origineel, positief en van nu”.

Foto en meer info:

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/judithrenardfouraschen/>

### ***Aart Wallet -Co-owner The Self-Care Company***

Actief als internetondernemer vanaf 2002. Aart is één van de founders geweest van Fashionchick.nl en heeft dit bedrijf in 2013 aan Sanoma verkocht. Inmiddels is Aart actief in verschillende techbedrijven en start-ups zoals LetterSchool, bianco.nl (jan 2017), jurkjes.nl (nov 2017), shopsuite.com (2018), haardgoud.nl (2018) en gezondheidszorgwijzer.nl (2018). Met zijn achtergrond in online marketing en product development, is hij voor Merel en Judith de enige juiste partner om mee samen te werken. Aart was direct enthousiast over de mogelijkheden van het lifestyle project No Wine Today. Verandering van leven doet leven!

Foto en meer info:

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/aartwallet/>

Contactpersoon:

Merel Braakman

Mobiel: 0620246883

Mail: [merelbraakman@yahoo.com](mailto:merelbraakman@yahoo.com)