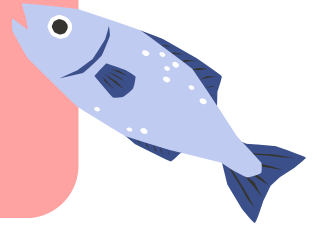


HORMOON OPTIMALISATIE DAILY-CHECKLIST

Zuivere omega-3 visolie



3 keer per week gym

Dagelijks 8000-10.000
stappen



3-4 eetmomenten per dag
(geen tussendoortjes)

Avondroutine: Bijbel lezen,
mediteren, bidden, thee drinken



EXTRA



2 liter water per dag

8-9 uren
slaap per nacht



Sinds deze week ben ik **OPNIEUW** begonnen met het voeren van 1 op 1 consultants. Heb jij een specifieke klacht of wil je persoonlijk advies?

Plan dan nu je 1 op 1 consult in en ontvang tijdelijk mijn e-book ter waarde van €24,95 helemaal gratis.

Persoonlijk consult

