

Avontuurlijk  
gezond

GRATIS E-BOOK

# 10 stappen naar een avontuurlijk gezond leven



DOOR MARIEKE LEBBINK

**Een gezond microbioom is essentieel voor een gezond leven  
en daarom is het van groot belang om dit goed te onderhouden.**

Gelukkig kun je met behulp van het Microbiome Center mooie stappen zetten om je darmgezondheid te verbeteren. Door middel van (ontlastings)onderzoek en een gepersonaliseerd probioticum kun je je microbioom op peil brengen en zo je gezondheid bevorderen.

Voeding en leefstijl zijn daarin altijd de basis. Het is belangrijk om te begrijpen hoe je lichaam werkt en hoe alles met elkaar samenhangt. Dit e-book kan je hierbij helpen. Je leert dat je lichaam prioriteiten stelt en dat het daarom belangrijk is om stappen in een bepaalde volgorde te zetten. Door deze kennis kun je zelf de regie in handen nemen en op een avontuurlijke manier aan je gezondheid werken.

Onthoud dat een gezond microbioom niet alleen invloed heeft op je darmgezondheid, maar ook op je immuunsysteem, mentale gezondheid en nog veel meer. Het is dus zeker de moeite waard om hier aandacht aan te besteden. Het Avontuurlijk gezond- en Microbiome Center team staat voor je klaar om je te helpen bij het verbeteren van je microbioom en het behalen van een gezonde levensstijl.

Marieke Lebbink

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

[www.microbiome-center.nl](http://www.microbiome-center.nl)

**In dit e-book:**

# **10 stappen naar een avontuurlijk gezond leven**

Stap 1. Rust in de tent

Stap 2. Ruim afval op

Stap 3. Vermijd 'te'

Stap 4. Communiceren kun je leren

Stap 5. Eet je darmen gezond

Stap 6. Eet wat bij jou hoort

Stap 7. Kies voor kwaliteit

Stap 8. Boost je immuunsysteem

Stap 9. Voedselovergevoeligheid

Stap 10. Verteren kun je leren

# Stap 1. Rust in de tent

Rust is nodig voor herstel. Dan pas kun je de energie krijgen om aan je gezondheid te gaan werken. De beste manier om tot rust te komen is goed slapen.



## Slaaptips zijn:

- Bouw de dag af met rustige activiteiten waar je blij van wordt. Bijvoorbeeld een wandeling, yoga, rustgevende muziek luisteren of een ontspannend boek lezen.
- Geen intensieve sport in de avonduren. Het lichaam heeft een aantal uren nodig om tot rust te komen.
- Zorg voor getemperd licht voordat je gaat slapen.
- Lees geen email of andere berichtjes voor het slapen. Het blauwe licht van laptop en smartphone houden je uit de slaap.
- Kies voor rustgevende magnesiumrijke en kaliumrijke voedingsmiddelen voor het slapengaan, zoals: kamillethee, citroenmelisse thee, goede nachtrustthee. Voorbeelden van magnesiumrijke

producten zijn: banaan, gedroogde (ongezwavelde) abrikoos, handje noten of volkoren cracker met notenpasta.

- Probeer na 20.00 uur geen vaste voeding meer te nemen.

### **Je lichaam staat aan of uit**

In de 'aan-stand' van je lichaam zijn alle processen gericht op actie en het aanmaken van energie die daarvoor nodig is. Dat doet je lijf door hormonen en neurotransmitters. Dat zijn de 'boodschappers' vanuit je hersenen. In de 'uit-stand' zijn alle processen in je lichaam gericht op herstel. In deze fase zijn andere hormonen en neurotransmitters actief dan in de 'aan-stand'.

De balans tussen het 'aan en uit staan' moet goed zijn. En dat is in onze drukke maatschappij voor veel mensen een uitdaging. We staan te veel 'aan' en te weinig 'uit'. Na een dag werken willen we graag nog sporten, boodschappen doen en on-en offline onze sociale contacten onderhouden. De lat ligt hoog... Je zult begrijpen dat wanneer je te veel 'aan' staat, je uitgeput raakt en oververmoeidheid ontwikkelt. Maar wist je dat veel maag- en darmklachten, overgewicht en andere welvaartziekten hier ook door ontstaan?

Activiteiten die de ruststand bevorderen zijn: slapen, eten en uitscheiding. Bij uitscheiding wordt plassen, ontlasting, adem halen en zweten bedoeld.

### **Bedenk eens voor jezelf:**

- Sta jij veel 'aan'?
- Wat zijn de dingen die daarvoor zorgen?
- Heb jij een goede balans tussen actie en rust?

## Stap 2. Ruim afval op

Met voldoende rust wordt het makkelijker om afvalstoffen uit je lichaam op te ruimen. De beste manier om dat te doen is door voldoende water te drinken.



Wist je dat het drinken van koud water flink energie kost? Houd dus rekening met de temperatuur van je drinkwater. Warmer water drinken heeft de voorkeur als je moe bent. Je lichaam hoeft dan nauwelijks energie te gebruiken om op de temperatuur van het water te reageren.

De ruststand van je lichaam is bedoeld voor herstel. Tijdens de herstelperiode worden afvalstoffen verwerkt. Na verwerking moeten ze uitgescheiden worden via de urine, ontlasting, adem en zweet. Vocht is het transportmiddel voor deze afvalstoffen. Daarom is voldoende drinken erg belangrijk. Per dag heb je 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Dat zijn 8 à 10 glazen vocht. Doe dat bij voorkeur tussen de maaltijden

door. Water en (kruiden)thee zijn de beste vocht-boosters. Ook kun je eens de heetwaterkuur proberen. De heetwaterkuur is onderdeel van ons online traject Darmehbo op [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl)

### **Bedenk eens voor jezelf:**

- Hoe warm of koud drink jij je water het liefst?
- Hoeveel vocht drink jij op een dag?

## **Stap 3. Vermijd 'te'**

**Overal waar 'te' voor staat kun je beter beperken. Het levert namelijk een stressfactor op. Te veel, te snel, te druk, te...**

Op sommige stressfactoren heb je direct invloed. Bijvoorbeeld op eten en leefstijl. Op andere kun je geen directe invloed uit oefenen. Werkdruk of verdriet door een verlies zijn hier voorbeelden van. Omdat alle stress een belasting vormt voor je lijf, is het belangrijk om na te gaan wat je kunt doen aan stressfactoren die je wel kunt beïnvloeden.

Besef dat je lichaam een bepaalde temperatuur heeft en een bepaalde concentratie aan zouten en suikers in het bloed. Dat probeert je lichaam zo goed mogelijk in balans te houden. Als je voeding hiervan afwijkt vraagt dit bakken met energie. Te koud, te zout, te droog en te zoet eten of drinken hebben allen één ding gemeen. Ze wijken af van onze lichaamssamenstelling. Eet je regelmatig zoute snacks of snoep? Dan vraagt dat veel van je spijsverteringskracht!

Door stress is het voor je lichaam veel lastiger om in de ruststand te komen. Je staat dus veel langer 'aan'. Er gaat veel energie aan verloren.

## **Veelvoorkomende stressfactoren:**

- Intensieve levensgebeurtenissen, denk aan een verhuizing, het verlies van een dierbare, een scheiding, ...
- Aandachtvragende omstandigheden, zoals werkdruk, financiële situatie, conflicten, ...
- Onvolwaardige voeding, door bijvoorbeeld onvoldoende vezels of tekort aan mineralen, vitaminen, eiwitten, ...
- Ziekte en bijwerkingen van medicatie, zoals antibiotica, maagzuurremmers, betablokkers, ...
- Onregelmatig eet- en leefpatroon door werk in wisselende diensten of het ontbreken van structuur, ...
- Niet eten op een manier die past bij je lichaamsbouw
- Omgevingsfactoren zoals straling, uitlaatgassen, harde muziek, ...

## **Bedenk eens voor jezelf:**

- Wat doe jij eigenlijk 'te'?
- Welke stressfactoren herken jij in je leven?
- Op welke stressfactoren heb je direct invloed?

## **Stap 4. Communiceren kun je leren**

**In je lijf draait alles om communicatie. Kijk maar eens naar die heerlijke appeltaart. Voel je dat je speekselklieren aan het werk gaan? Jouw ogen en gedachten aan de smaak communiceren met je speekselklieren. Je lichaam bereidt zich voor op dat lekkere hapje.**

Aandacht hebben voor dat wat je eet zorgt er niet alleen voor dat je meer geniet, maar ook dat het beter verteerd wordt. Door goed te kauwen en de tijd te nemen vertel je jouw maag dat er maagzuur



geproduceerd mag worden. En dat is een voorwaarde om de rest van de vertering goed te laten verlopen. Goed kauwen en de tijd nemen zijn de belangrijkste stappen die je kunt zetten om een goede communicatie op gang te brengen. Kauw je voedsel tot het vloeibaar is in je mond.

### **Scheikunde en 'schaartjes'**

Er zit volop scheikunde in ons lichaam. Alles wat er doorheen gaat moet verteerd worden. En dat lukt alleen als er voldoende energie en zuurstof is zodat alle organen en enzymen goed hun werk kunnen doen. Je kunt een enzym zien als een schaar die iets in 2 of meerdere stukken knipt zodat het daarna opgenomen kan worden in het bloed.

Voor het verteringsproces zijn veel verschillende enzymen nodig die alleen goed hun werk kunnen doen bij de juiste omstandigheden. Een goede opname van voedingsstoffen is dus niet vanzelfsprekend!

Eenmaal in het bloed worden de voedingsstoffen naar je cellen vervoerd. Daar vindt de uiteindelijke verbranding plaats zodat je energie krijgt.

## Emoties verteren

Naast voeding, moeten ook al jouw emotionele processen verteerd worden. Dat lukt alleen als je 'uit' staat en tot rust komt. En terwijl je jouw emoties aan het verteren bent, zul je merken dat je ook veel dingen rondom die emoties voelt. Dat wordt door veel mensen als onwennig en onprettig ervaren. Een reactie kan dan zijn dat je de rustfase uit de weg gaat en liever 'aan' blijft staan. De 'aan' stand geeft de beleving van energie en dat geeft een kick. Verteren van emoties kan zwaar voelen omdat je er niet direct energie van krijgt. Dat komt meestal pas later. Verteer je voeding en emoties niet goed? Dan heeft dat invloed op je darmen en je immuunsysteem.

Onze darmen bevatten ontelbare bacteriën die onderling met elkaar communiceren. Feitelijk is het één grote babbelbox. Hoe er gecommuniceerd wordt hangt onder andere af van wat je eet, hoe je het verteert en welke bacteriën gevoed worden: de goede of de slechte.

## Bedenk eens voor jezelf:

- Hoe vaak kauw jij eigenlijk op een hap?
- Eet jij vlug tussen de bedrijven door of heb je er aandacht voor?
- Welke emoties moet jij nog verteren?

## HAAL NOG MEER UIT DEZE STAPPEN.

Start ons online traject 'Gezonde voeding' op [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl).

## Stap 5. Eet je darmen gezond

Het zal je niet verbazen dat je voldoende voedingsstoffen nodig hebt om gezond te blijven. Maar wat is voldoende? En wat is gezond?

De 'voedingspiramide' is een goed hulpmiddel. Deze is gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding. Als je daaraan voldoet krijg je voldoende binnen om gezond te blijven. Je vindt de voedingspiramide op [www.avontuurlijkgezond.nl/voedingspiramide](http://www.avontuurlijkgezond.nl/voedingspiramide). Maar let op! Wanneer je fysieke of mentale klachten hebt kan het zijn dat je behoefte anders ligt.



### Standaard in Nederland niet voldoende

Ons traditionele Nederlandse voedingspatroon laat nog wel wat verbeterpunten zien. Zo krijgen we standaard bijvoorbeeld onvoldoende vitamine D binnen. Het gebruik van een vitamine D supplement is

daarom aanbevolen. Vooral wanneer de 'R' in de maand is. De Nederlandse aanbeveling voor volwassenen is 10 ug (microgram) of 400 IE (internationale eenheden). Op het etiket kun je lezen hoeveel er in zit.

### **Op zoek naar de juiste hoeveelheden**

Wat de piramide ook goed laat zien is hoe verhoudingen horen te zijn. Je hebt relatief meer groente en fruit nodig dan zoetigheid of noten. Voor veel mensen is het lastig de juiste hoeveelheden binnen te krijgen. Wil je alvast een stap de goede richting in nemen? Onderzoek dan eens of je voldoende groente binnenkrijgt. De aanbevolen hoeveelheid is 300 gram. Groente is een belangrijke voedingsbron voor de goede darmbacteriën. Let op: Als je stress hebt is rauwkost te verkouwend. Je kunt dan beter een salade van gekookte groente nemen of een lekker groentesoepje.

### **Gezond leven bij ziekte**

Ben je (chronisch) ziek of heb je een bepaalde aandoening? Ook dan heeft je voeding en leefstijl invloed op jouw balans. Zo kan dat, waar jij last van hebt, minder op de voorgrond komen te staan en een minder grote blokkade vormen in je leven. Ook kan voeding en leefstijl je helpen om zelfs beter te worden.

### **Bedenk eens voor jezelf:**

- Welke supplementen gebruik je zelf?
- Hoeveel groente eet jij eigenlijk per dag?
- Heb jij klachten waar je dagelijks mee te maken hebt?

**ONDER- OF OVERGEWICHT?** Start het online traject  
'Gewichtehbo' op [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl).

## Stap 6. Eet wat bij jou hoort

Iedereen heeft een unieke bouw. En wat voor de één gezond is, kan voor de ander ongezond zijn. Tegelijkertijd heeft leefstijl, activiteit, werk en sport invloed op welke voeding het beste past.



Doe je veel zwaar werk? Dan heb je meer eiwitten nodig en minder koolhydraten dan iemand die minder inspanning verricht in het dagelijks leven.

### Soorten en fases

Naast bouw zijn ook genen, leeftijd en gezondheidstoestand van invloed. Een Eskimo moet niet vegetarisch willen eten terwijl een Indiër niet alleen vlees moet willen eten. Kinderen en oudere mensen hebben een minder sterke spijsvertering dan een gezonde volwassene. Datzelfde geldt als je ziek bent geweest. Ook dan is je spijsvertering niet in topconditie.

## Hoeveel PK heb jij?

Een zwakke spijsverteringskracht kun je vergelijken met een auto die weinig pk's heeft. Zo'n klein 'boodschappenautootje' moet alle zeilen bijzetten om een berg op te rijden, terwijl een krachtige SUV zó boven is. Zo gaat dat ook met ons lichaam. Op dagen dat je moe bent of herstellende bent, is er weinig energie voor je spijsvertering. Op deze dagen moet jouw lichaam alles uit de kast halen voor de vertering van het voedsel. Eet je dan te veel, te vaak of te zwaar, dan wordt het voedsel niet goed verteerd. Je zult ook merken dat je nauwelijks energie hebt voor andere dingen. Je raakt moe en geprikkeld. Grote kans dat je ook last krijgt van buikklachten zoals een opgeblazen gevoel, oprispingen, darmrommelingen en winderigheid.

### Bedenk eens voor jezelf:

- Welke fysieke uitdagingen heb jij op een normale dag?
- Hoe zou jij jouw bouw omschrijven?
- Zijn er buikklachten waar jij regelmatig last van hebt?

### REGELMATIG BUIKKLACHTEN?

Start een van de vier online trajecten van 'Darmehbo' (buikklachten, maagklachten, verstopping of diarree) op [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl).

## **Stap 7. Kies voor kwaliteit**

**Dat je eet wat bij je past is heel belangrijk. Tegelijkertijd is het goed eens te kijken naar de kwaliteit van wat je eet. De kwaliteit van voedsel heeft namelijk invloed op de voedingswaarde ervan.**

**Hierbij alvast 3 tips waarmee jij voor kwaliteit kunt kiezen:**

1. Koop zoveel mogelijk natuurlijke onbewerkte producten. Dat kun je doen door na te gaan of dat wat je eet aan een boom of plant heeft gegroeid. Zo ja, dan is de kans groot dat het een natuurlijke samenstelling heeft. Eet dus liever fruit en olijven in plaats van koek en kroepoek.
2. Biologische producten hebben de voorkeur. Deze zijn zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen geproduceerd. Hierdoor is de hoeveelheid gifstoffen beperkt. Nog een goede reden: Biologische producten hebben vaak veel meer smaak!
3. Kies voor verse groente en fruit. En als je toch bezig bent... Ga dan voor groente en fruitsoorten van het seizoen, dan ben je ook nog duurzaam bezig.

### **Van grond naar mond**

Bij kwaliteit kun je naar de hele keten van grond tot mond kijken. Neem bijvoorbeeld eens de pompoen. De kwaliteit van een biologisch dynamische pompoenpit is veelal hoger dan die van een niet-biologische pompoenpit. Ook heeft de grondsoort, hoeveelheid water en de groeitijd invloed op de grootte, smaak en voedingsstoffen van een pompoen. Net als de versheid. Moet een pompoen van ver worden geïmporteerd, dan is deze niet alleen minder duurzaam, maar verliest het door de reis en het lange bewaren ook kwaliteit.

Tot slot is de bereiding van belang voor hoe goed we de voedingsstoffen kunnen gebruiken. In pompoen zit betacaroteen. Dat is een vet oplosbare vitamine die beter opgenomen wordt als er ook wat vet of olie in de maaltijd zit. Een scheutje olie in de pompoensoep is daarom van harte aanbevolen.

### **Bedenk eens voor jezelf:**

- Hoeveel vers zit er in jouw maaltijden?
- Let jij in de winkel op seizoensproducten en productiewijze?
- Welke van de drie gegeven tips passen bij jou?

## **Stap 8. Boost je immuunsysteem**

**Wist je dat 80% van je immuunsysteem in je darmen zit? Je darmen hebben namelijk de taak om te bepalen wat er wel en wat er niet door het toilet gespoeld wordt.**

### **Houd goede bacteriën te vriend!**

Je darmwand is opgebouwd uit een laag met bacteriën, een slijmlaag en darmcellen. Zolang die goed samenwerken gaat het er goed. Verloopt de samenwerking minder soepel, dan kunnen er ontstekingen ontstaan. Je raakt dan vaak gevoeliger voor voeding. Eenmaal uit balans is de kans aanwezig dat de samenwerking steeds minder wordt. De balans is dan weg.

Je kunt je immuunsysteem helpen door de goede bacteriën te vriend te houden. Zij zorgen voor je gezondheid en herstel, terwijl de verkeerde bacteriën voor onbalans en ziekte zorgen.



### Geef je immuusysteem een boost:

- Eet voldoende groente en fruit. Deze zijn rijk aan antioxidanten.
- Wissel de kleur van groente en fruit af. Iedere kleur heeft namelijk zijn eigen kwaliteit aan biologisch actieve stoffen.
- Zet regelmatig zaden, noten en (vette) vis op je menu. Deze zijn rijk aan goede vetten.
- Kies ongeraffineerde producten. Liever zilvervriesrijst dan witte rijst bijvoorbeeld.
- Gebruik natuurlijke zoetmiddelen (honing, oerzoet, graanstrophen).
- Beperk suiker uit de suikerpot en producten waar het in zit.

### Bedenk eens voor jezelf:

- Was jij je bewust van de rol van je darmen op jouw gezondheid?
- Op welke manier zou jij je immuunsysteem een boost kunnen geven?

### WIL JIJ EEN DARMBOOST OP MAAT?

Middels (ontlastings)onderzoek krijg je inzicht in jouw darmmicrobioom en immuunsysteem. Een apotheker kan via het Microbiome Center een persoonlijk probioticum voor je samenstellen.

## Stap 9. Voedselovergevoeligheid

**Je las bij de vorige stap dat je overgevoelig op voedsel kan reageren wanneer de samenwerking in je darmen niet goed verloopt. Het opsporen van een voedselovergevoeligheid is vaak niet eenvoudig. Er zijn ook verschillende soorten voedselovergevoeligheid. Overleg met je huisarts of en welk onderzoek is aan te bevelen.**

### **Allergisch of niet?**

Er bestaan allergische- en niet allergische voedselovergevoeligheden. Bij een allergische voedselovergevoeligheid is het immuunsysteem direct betrokken. Je kunt denken aan een allergie voor melk, pinda's of tarwe. Lastig is wel dat er verschillende soorten immuunreacties zijn. Ook wordt er binnen de medische wereld verschillend over gedacht. Dat heeft te maken met het stofje immunoglobuline, wat een rol speelt bij onze afweer. Zonder hier in detail te treden kan het zo zijn dat je huisarts je gezond verklaart, terwijl je nog klachten hebt. Het onderwerp voedselgevoeligheid komt uitgebreid aan bod in de online trajecten Darmehbo op [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl).

Bij een niet allergische voedselovergevoeligheid is vaak sprake van een psychische factor of een enzymtekort. Je hebt vast wel eens van lactoseintolerantie gehoord. In dat geval heb je een tekort aan het enzym lactase, wat melksuiker (lactose) afbreekt. Zo zijn er meer enzymen die hun werk niet goed kunnen doen als de samenwerking in je darmen uit balans is.

### **Bedenk eens voor jezelf:**

*- Hoe reageer jij op voeding? Wat valt je op?*

---

## Stap 10. Verteren kun je leren

Natuurlijk wil je zo snel mogelijk van je klachten af. Gelukkig kun je goed zelf stappen nemen naar een klachtenvrij leven. Bedenk wel dat de volgorde van de stappen misschien wel net zo belangrijk is als de stappen zelf.



### De volgorde

Samengevat heb je gelezen dat je het beste eerst rust creëert en afval opruimt. Dat geeft je de energie om de stressfactoren aan te pakken waar je invloed op kunt uitoefenen. Je zult merken dat hierdoor je klachten vaak al verminderen of zelfs oplossen.

### Mentale gezondheid is goed voor je buik

Van veel van jouw eigen gewoonten en patronen ben je je waarschijnlijk niet eens bewust. Je kunt je bewustzijn vergelijken met een ijsberg. Het grootste deel ervan zit onder het wateroppervlak! Toch heeft het

invloed op hoe je je voelt. Die onbewuste gewoonten, patronen, maar ook ziekte of dingen die je hebt meegemaakt hebben invloed op jouw systeem en kunnen ook een oorzaak vormen voor je klachten. Hulp kan helpen om zaken die je systeem dwars zitten op te ruimen. Dat kan op mentaal of fysiek gebied zijn of beiden. Naast de artsen en specialisten kun je denken aan een psychotherapeut, homeopaat, (bekken)fysiotherapeut, haptonoom of osteopaat.

Feitelijk is gezond worden een reis door lichaam en geest. Het is een heel avontuur! Start naast het ontlastingsonderzoek alvast met ons online traject 'Gezonde voeding'. Het zijn de eerste stappen naar een fit en klachtenvrij leven. Het helpt je onder andere bij het luisteren naar je lichaam en het vinden van de voeding die past bij jouw bouw en leefstijl. Heb je buikklachten? Kijk dan eens naar de modules van onze online trajecten 'Darmehbo'. Voel jij je vaak vermoeid of wil je aan je weerstand werken? 'Energie-ehbo' is dan een online traject wat we voor jou aanbevelen.

De online trajecten volg je op eigen tempo en op het moment dat jij kiest. De video's, stappenplannen en praktische opdrachten helpen je de juiste stappen te zetten in de juiste volgorde. De trajecten worden door veel zorgverzekeraars vergoed vanuit het aanvullende pakket.

### **Bedenk eens voor jezelf:**

*- Welk online traject van Avontuurlijk gezond past bij jou?*

### **BATTERIJ LEEG?**

De 4 modules uit de online trajecten 'Energie-ehbo' (vermoeidheid of weerstand) helpen je bij het opladen. Ga naar [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl).

“Graag help ik je  
om de regie over jouw gezondheid  
in eigen hand te nemen.

Ik nodig je uit om dit  
avontuur aan te gaan  
en de voeding en leefstijl te vinden  
die het beste bij jou past.

Je zult zien,  
het is een waardevolle belevenis  
waar je de deur  
niet voor uit hoeft”.

Marieke Lebbink

## gezonde**voeding** ✓

Ontdek in vier weken welke voeding voor jou gezond is.

- ✓ Leefstijl
- ✓ Voedselinname
- ✓ Lichaamsbouw
- ✓ Kopen, koken en lekker eten

## darm**ehbo** +

Eet je darmen gezond! Een uniek totaalplan met 4 trajecten.

- ✓ Buikklachten
- ✓ Maagklachten
- ✓ Verstopping
- ✓ Diarree

## energie**ehbo** +

Maak stappen om jouw energie terug te vinden en te behouden.

- ✓ Stressreductie
- ✓ Voeding en leefstijl
- ✓ Supplementen
- ✓ Energieboosters

## gewicht**ehbo** +

Ontdek de oorzaak van jouw onder- of overgewicht.

- ✓ Zin en onzin van calorieën
- ✓ Leefstijl
- ✓ Voeding en hormonen
- ✓ Lichaamsbouw