



10 HEALTH BOOST TIPS

“No succes without action” :

Met de tips die ik hier met je deel, ben je niets als je niet tot actie overgaat.



“There is no succes without action.

If you don't go after what you want, you'll never have it. If you don't ask, the answer is always no. If you don't step forward, you'll always be in the dark”. – Nora Roberts

Tijd voor actie!

Print je 10 tips af en hang ze boven je bed, aan de frigo of gelijk waar die zichtbaar voor je zijn!

Maak de afspraak met jezelf om elke dag actie te ondernemen en vink ze af , hoe meer vinkjes , hoe beter !

Good luck
X sarah

TIP 1: VERMINDER HET AANTAL EETMOMENTEN (laat de tussendoortjes weg)

TIP 2: ZORG DAT ELKE MAALTIJD KOOLHYDRATEN, vetten en eiwitten bevatten

TIP 3: DOE ELKE DAG IETS VAN BEWEGING

Tip 4: DRINK VOLDOENDE WATER MAAR NIET DE HELE DAG DOOR (3 a 4 drinkmomenten per dag)

TIP 5: SLAAP VOLDOENDE (7-8 u per nacht, op tijd naar bed!)

TIP 6: BOUW REGELMATIGE ONTSPANNINGSMOMENTEN IN

TIP 7: SLA EENS EEN MAALTIJD OVER

TIP 8: OMRING JE MET MENSEN DIE JE ENERGIE GEVEN, NIET NEMEN!

TIP 9: GA DE NATUUR IN!

TIP 10: daag je lichaam eens uit, stap uit je comfortzone (koude douche bvb)

