

LEEFSTIJL



BEWEGING



IK



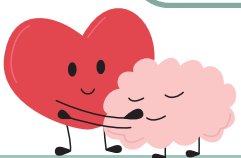
NACHTRUST



GEZOND ONTSPANNING
ETEN



8.000 STAPPEN PER DAG	MOMENTJE VOOR MEZELF	VOOR 23.00U NAAR BED	2 STUKS FRUIT	10 MIN. EVEN NIKS GEDAAN
ELK UUR EVEN OPSTAAN	SCHOUDE- KLOPJE VOOR MEZELF	1 UUR VOOR SLAPEN TELEFOON UIT	GROENTE BIJ DE LUNCH ÉN AVONDETEN	HOBBYEN
5 MIN. REKKEN & STREKKEN	IETS GEDAAN WAAR IK BLIJ VAN WERD		MAX 1-2 (GEZONDE) TUSSEN- DOORTJES	KNUFFELEN MET PARTNER, KIND OF HUISDIER
30 MIN. INTENSIEVE BEWEGING	VOOR MEZELF GEKOZEN	NA 20.00U NIET ETEN OF SNACKEN	1,5 - 2 LITER WATER DRINKEN	IETS LEUKS GEDAAN
BOS- WANDELING	IK BEN DANKBAAR VOOR. ...	(IN DE OCHTEND) NAAR BUITEN	EIWITTEN BIJ ELKE MAALTIJD	MEDITATIE, OF YOGA, OF BEWUST ADEMHALEN



www.ellenklaassen.nl



Doetinchem



info@ellenklaassen.nl



[ellenklaassen.leefstijlcoach](https://www.instagram.com/ellenklaassen.leefstijlcoach)