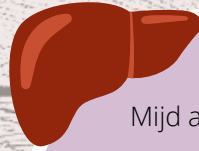


# LIPOEDEEM TIPS



Oefen een buikademhaling  
Zorg voor een goed bioritme  
Doe ontspanningsoefeningen  
Leer omgaan met acute stressprikkelers:  
- koude/hitte  
- honger/dorst  
- fysieke inspanning



Mijd alcohol, koffie en frisdrank  
Eet biologische groenten en fruit  
Eet voldoende eiwitten  
Doe een DNA-test en check je B-vitamines



Laat koek, snoep en frisdrank staan  
Eet alleen natuurlijke koolhydraten  
Beweeg!  
Zorg voor een overnight fast van 13uur



Varieer heel veel met groenten en fruit  
Eet vezelrijke knollen en bollen  
Drink ruim voldoende water en kruidenthee  
Doe een microbioomtest



Eet niet uit plastic verpakkingen  
Gebruik natuurlijke verzorgingsproducten  
Ken de dirty dozen van groenten en fruit  
Heroverweeg je anti-conceptie  
Doe een oestrogeen-dominantietest

Beperk het aantal maaltijden tot 2-3x per dag

Eet 3x per week vette vis  
Verminder gluten, zuivel en peulvruchten zeer drastisch  
Doe een vitamine D en omega-3-test

