

The background of the page features a top-down view of a light-colored, textured surface. In the upper right, there is a small white bowl filled with a vibrant green soup, with a silver spoon resting inside. In the lower left and center, there are two white plates filled with a colorful assortment of food, including what appears to be roasted vegetables, fish, and other ingredients. The text is overlaid on this background.

Voeding essentials...

Daily essentials

- Minimaal 250 gram groente
- 2 stuks fruit
- Volkoren graan producten & aardappelen
- Zuivel(vervangers)
- Onbewerkt vlees(vervangers)
- Zachte en/of vloeibare (bereiding)vetten
- 1.5 - 2 liter water

Weekly essentials

- Peulvruchten
- Minimaal 2 x vette vis

Mind essentials

- Kies voor verse groente, (diepvries)fruit & aardappelen
- Kies voor volkoren producten
- Kies voor onbewerkt vlees en natuurlijke vleesvervangers, zoals ei, peulvruchten, tempeh, tofoe of noten
- Kies voor water, thee of koffie zonder melk & suiker
- Kies voor variatie
- Kies voor kleur!

Mind essentials...

Daily essentials

- Slaap 7 à 9 uur per nacht
- Beweeg 30 minuten
- Doe ademhalingsoefeningen
- Lach
- Zoek de natuur op
- Wees trots op jezelf!

Weekly essentials

- Maak een planning voor de aankomende week, inclusief je trainingen bij MIND Personal Training
- Bereid zoveel mogelijk voor, neem dit mee in je planning
- Doe tenminste 1 ding wat je al langer wilde doen
- Plan een taak die buiten je comfortzone ligt
- Kom naar de bootcamp, zaterdag 9u
- Blik terug, wees bewust! Waar ben je trots op? Doe er meer van!

Wanneer heb jij voor het laatst iets voor het eerst gedaan?