

# Jouw Leefstijlroute





Bepaal een doel, groot of klein,  
maak het realistisch en ga  
ervoor!



Na inspanning volgt ontspanning en andersom.



Minder online zorgt voor meer rust en ruimte  
in je hoofd.



Varieer en kies 80% voeding en 20% vulling.



Wees lief voor jezelf, geef je lichaam wat het  
nodig heeft.



Uiteindelijk gaat het om de juiste balans vinden,  
dat doe je in Leefstijlhotel Limburg!



.....

.....

.....

Follow us:



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