

After Detox Balans Checklist

Jouw dagelijkse mini-reminder om in je nieuwe flow te blijven



Start je dag bewust

- ☐ Begin met een glas warm water (eventueel met citroen)
- ☐ Neem 5 diepe ademhalingen voor je eerste hap of slok
- ☐ Herinner jezelf aan je intentie: "Ik kies wat mij voedt"

Voedzaam en simpel eten

- ☐ Voeg bij elke maaltijd groente toe
- ☐ Zorg voor balans tussen eiwitten, vezels en gezonde vetten
- ☐ Eet zonder afleiding (geen telefoon of scherm erbij)



Blijf hydrateren

- ☐ Minstens 6-8 glazen water per dag
- ☐ Voel je trek? Drink eerst water en wacht 15 minuten
- ☐ Kies voor thee, infused water of een sapmomentje

Slim boodschappen doen



- ☐ Maak vooraf een lijstje met gezonde essentials
- ☐ Vermijd boodschappen doen als je honger hebt
- ☐ Haal verleidingen niet in huis (bye bye koekjeslade)

Cravings doorbreken = bewust reageren

- ☐ Vraag je af: "Wat heb ik nu echt nodig?"
- ☐ Beweeg, adem of neem afstand van de trigger
- ☐ Schrijf je craving van je af in een notitie of appje aan jezelf

Selfcare = daily care

- ☐ Plan een zelfzorgmoment in: bad, boek, stilte, buitenlucht
- ☐ Wees mild voor jezelf als het even niet lukt
- ☐ Vier de kleine dingen die wel goed gaan

