

☐ **Dag 1: 3 kleuren groenten**

Waarom is dit belangrijk? Omdat verschillende kleuren groenten verschillende voedingsstoffen leveren.

Elke kleur staat simpelweg voor andere vitamines, mineralen en antioxidanten.

Hoe meer kleur op je bord, hoe breder de ondersteuning voor je lijf en hier wordt je lichaam heel blij van!

☐ **Dag 2: compliment**

Een complimentje geven is niet alleen leuk voor de ander, maar ook goed voor jezelf! **Het verlaagt stress en verhoogt je geluksgevoel.**

Wanneer je een compliment geeft, maakt je lichaam stoffen aan zoals oxytocine en dopamine. Die helpen je ontspannen, verbeteren je stemming en versterken sociale verbinding.

☐ **Dag 3: kruiden toevoegen**

Kruiden geven smaak, maar ook veel gezondheidsvoordelen! Wij dagen je uit je daar eens in te verdiepen én het te proberen vandaag.

Onze favorieten?

Gember: ondersteunt de spijsvertering en ontstekingsremmend.

Munt: lekker voor de smaak en kan helpen bij een opgeblazen gevoel.

Peterselie: rijk aan antioxidanten en ondersteunt de vochthuishouding. Koriander: draagt bij aan natuurlijke ontgiftiging.

☐ **Dag 7: herhalen**

De sleutel tot een gezond leven? Consistentie en routines. Kies één, of meerdere, opdrachten van afgelopen week en maak er een gezonde gewoonte van op jouw manier.

Kleine stapjes tellen mee. Vind je 10.000 stappen per dag te veel? Probeer het eens per week of om de paar dagen. Of maak er bijvoorbeeld 5.000 stappen van. Alles is goed en elke verbetering telt!

☐ **Dag 4: 'nieuwe' groente**

Een voordeel hiervan is dat je lichaam elke dag een breed scala aan voedingsstoffen binnenkrijgt.

Door iedere dag nieuwe groente te kiezen ondersteun je je immuunsysteem, voed je je darmen met verschillende vezels en vermijd je eentonigheid, waardoor je makkelijker gezond blijft eten.

Variatie = optimale ondersteuning voor je lijf.

☐ **Dag 5: stappendoel**

Voldoende stappen zetten is een van de simpelste manieren om je gezondheid te boosten.

Bloedcirculatie en hart worden beter ondersteund. Spieren en gewrichten blijven soepel. Energie en stemming krijgen een boost door endorfines. Mentale helderheid neemt toe en stress kan afnemen. Alléén maar voordelen!

☐ **Dag 6: beloning**

Waar hard wordt gewerkt, is ook rust en ontspanning nodig. Jezelf belonen kan daarom natuurlijk niet ontbreken in deze lijst. Maar wat dit zou kunnen zijn?

Een warm bad, een lekker en gezond snackje voor jezelf maken, een serie kijken met een dekentje op de bank, even lekker wandelen buiten met je favoriete podcast.

Denk simpel en doe iets waar jij blij van wordt en luister naar je lichaam.

☒ **Detox & More**

Wil je na deze zeven dagen verder bouwen aan nieuwe, gezonde gewoontes? Dan sluit Detox & More daar perfect op aan!

Met dagelijkse groentesappen als aanvulling én een invulboek vol tips, oefeningen en recepten werk je een maand lang stap voor stap aan jezelf. De challenge is het begin. Detox & More helpt je om door te pakken!

