



AFTER DETOX BALANS CHECKLIST

HYDRATEREN

- ☐ Ik start mijn dag met (warm) water, met eventueel een scheutje Citroenshot
- ☐ Ik drink voldoende water verspreid over de dag

VOEDING

- ☐ Ik eet minimaal 2 verschillende kleuren groente per dag
- ☐ Ik voeg aan minimaal één eetmoment extra groenten toe
- ☐ Ik luister naar mijn lichaam, honger en verzadiging

RUST & RITME

- ☐ Ik eet minstens één maaltijd zonder afleiding, ik ben bewust in het moment
- ☐ Ik plan een rustig eetmoment in, zonder scherm
- ☐ Ik ga zacht om met mijn energieniveau vandaag, en luister daarnaar

BEWEGING & GEVOEL

- ☐ Ik beweeg op een manier die goed voelt, en niet voelt als moeten
- ☐ Ik check in: hoe voelt mijn lichaam vandaag?
Licht, energiek, rustig..



Klaar voor jouw volgende reset?
Kortingscode: **goedbezig10** voor
10% korting!



ZUSS&SAP
100% natuurlijk