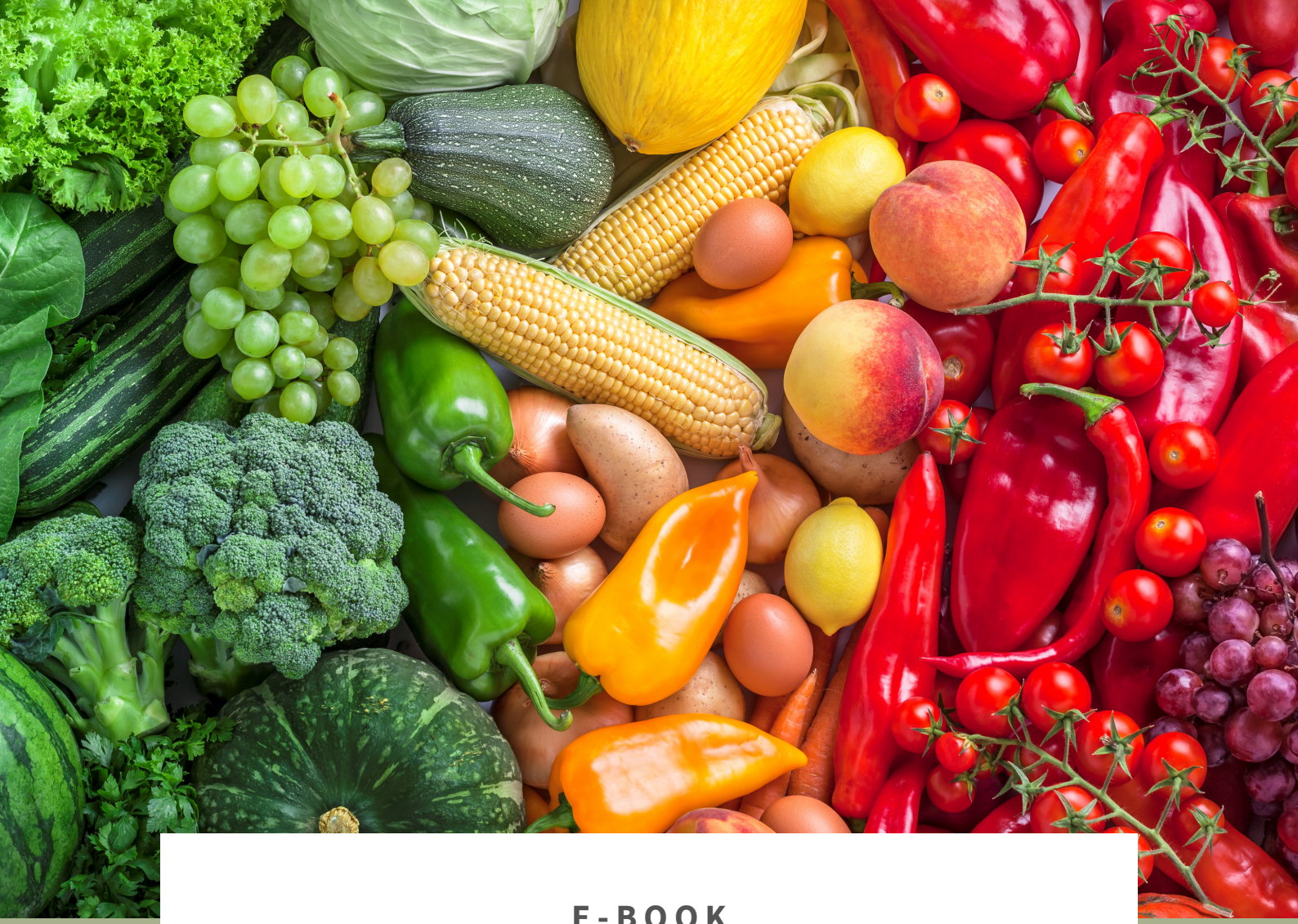


E-BOOK

WEEKMENU EASY

2

BOOST JE BREIN MET DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching

Boost je brein

Dit e-book bevat belangrijke basis informatie over gezonde voeding voor je brein. Ons brein is een geniaal orgaan. Samen met onze twee zenuwstelsels (centraal en perifeer) verwerkt het alle prikkels die onze zintuigen oppikken uit de buitenwereld maar ook alle informatie uit onze binnenwereld. Denk hierbij aan alle informatie die onze darmen doorsturen naar ons brein. Onze darmen communiceren op allerlei manieren met ons brein: via korte-keten-vetzuren, ons zenuwstelsel en via neurotransmitters. Daarmee hebben onze darmen een enorme invloed op onze breinvitaliteit, onze stemming, emoties en onze cognitieve functies. Door wat we onze darm bacteriën 'te eten geven' kunnen wij hier dus zelf invloed op uit oefenen! Het wordt ook niet voor niets ons tweede brein genoemd. Daar moeten we goed voor zorgen.

Welcome to Weekmenu Easy 2. Een menu welke alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat voor een gezond en vitaal brein. Ieder gerecht is voor twee personen. Ben je alleen? Vries het in voor de week erna! Ben je met vier, verdubbel het aantal ingrediënten!

Veel plezier!

Nancy

Contactgegevens

info@thehealthexpert.nl

https://www.thehealthexpert.nl

The Health Expert

@the_healtexpert

linkedin.com/in/nancypronk

Een ziek brein

Breingerelateerde klachten nemen steeds grotere vormen aan. De verwachting is dat in 2030 het grootste deel van alle ziekten breingerelateerd zullen zijn.
Per uur komen er in Nederland vijf dementie patienten bij en is sinds 2015 de snelst groeiende doodsoorzaak in Nederland.
Vanuit het rapport 'Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde' van het RIVM blijkt dat in 2019 25% van de kinderen een chronische klacht heeft. Deze klachten hebben vaak te maken met depressie, angsten en ADD/AHDH.
Schokkend detail is dat in 2020 70% de voeding welke kinderen eten NIET VOLDOET aan de richtlijnen voor gezonde voeding. We maken onze kinderen dus ziek!

WAT IS ER MET ONZE VOEDING GEBEURD?

Je kunt geen nieuwsapp openen of een magazine openslaan of het gaat over stress, burn-out, alzheimer en dementie. Het westerse voedingspatroon waarin alles in overvloed aanwezig is, zorgt voor een groot tekort aan benodigde voedingsstoffen voor ons lichaam en ons brein. Zonder deze voedingsstoffen kan ons brein niet goed voor ons functioneren en ontwikkelen we allerlei vage klachten. Dit begint al met slaap disfunctie, je wat down voelen, niet goed kunnen herstellen, een slecht werkend immuunsysteem tot aan alzheimer, MS en dementie. Maar we leren niet op school hoe we ons brein goed moeten voeden dus hoe kunnen we dat weten?

NEUROTRANSMITTERS

Wie bij mij is geweest voor een intake in de vorm van een Personal Plan of een Stand alone intake weet dat neurotransmitters een grote rol spelen in hoe jij je voelt. Ze zijn de reden dat jouw brein kan denken, voelen en reageren. Neurotransmitters zijn signaalstoffen die communicatie mogelijk maken tussen verschillende zenuwcellen. Ze worden gevoegd door goede natuurlijke voeding en kunnen alleen gevormd worden wanneer er voldoende eiwitten aanwezig zijn én voldoende co factoren zoals o.a. magnesium, tryptofaan, B12 en B6.

Een aantal tips om neurotransmitters te boosten zijn:

1. eet voldoende vitaminen en mineralen
2. beweeg voldoende (minmaal 30-40 min matig intensief)
3. slaap voldoende (7-8u)
4. vermijd chronische stress
5. ontspan dagelijks 60 min
6. beperk suikers tot het minimum
7. vul aan met de juiste supplementen
8. wees dankbaar

5

ACETYLCHOLINE

Deze neurotransmitter ondersteunt je geheugen en ontwikkeling. Het zorgt voor creativiteit en een positieve mindset. Ook heeft het invloed op de mate waarin je tot een oplossing kunt komen. Tekorten zorgen voor vergeetachtigheid, ontstekingsgevoeligheid, moeite met leren en verlies van creativiteit.
Door ei, kaviaar, biergist, tarwekiemen, quinoa, kip en shiitakes te eten kun je de aanmaak stimuleren

DOPAMINE

Dopamine is ook een activerende neurotransmitter en zorgt voor een goed geheugen, alertheid, beter tot rust kunnen komen, meer kalmte en meer focus.
Wanneer je een tekort aan dopamine kun je last krijgen van een slechter geheugen, heb je minder zin in dingen, is je libido laag, je concentratie idem en kun je depressieve gevoelens hebben.
Eet amandelen, bananen, avocado's, peulvruchten, pompoenpitten en pinda's om dopamine aan te maken.

GABA

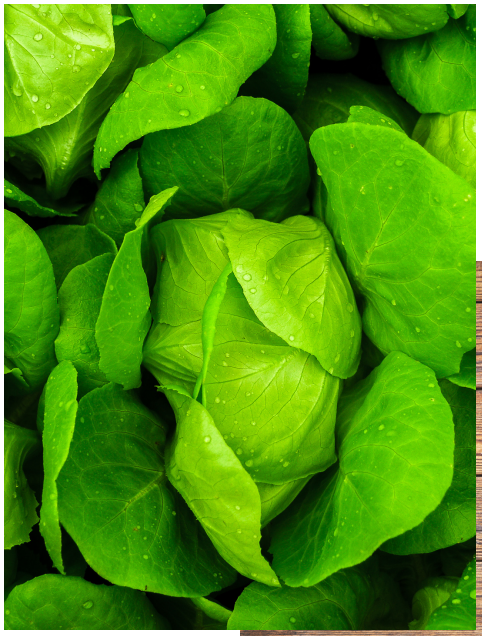
Deze neurotransmitter draagt bij aan meer kalmte in je brein en je lijf, geordende gedachten, aan meer balans. Tekorten zorgen ervoor dat je stress- en prikkelgevoelig bent, onrustig of angstig. Dan heb je een eindeloze stroom aan gedachten en kun je neurologische klachten ontwikkelen. Door walnoten, volkoren producten, havermout, scharreleieren, bananen en brocolli te eten kun je de aanmaak stimuleren

SEROTONINE

Serotonine is een remmende neurotransmitter net als GABA; het zorgt ervoor dat je brein tot rust kan komen. Daarnaast geeft het een geluksgevoel, het geeft energie, goede slaap en zorgt het ervoor dat je plezier hebt in wat je doet. Wanneer je onrust ervaart, depressieve gevoelens hebt, onrustige darmen, erg vermoeid bent, erg prikkelbaar bent of een slecht werkend immuunsysteem heb je mogelijk een tekort. Door pure chocolade, sesamzaadjes, pompoen- en zonnebloempitten en zeewier te eten maak je het aan

Weekmenu

We weten inmiddels op welke voedingsstoffen we ons moeten focussen, immers Weekmenu Easy 1 heb je al ontvangen & hopelijk vast wat gerechten uit gemaakt. Hierbij een nieuw weekmenu met ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes die gemakkelijk te maken zijn zodat gezond eten niet te ingewikkeld wordt. Een boodschappenlijst achterin om het je nog makkelijker te maken. Laat me weten wat je van de recepten vond en tag me via @the_healthexpert met een foto van jouw maaltijd.



- **ONTBIJT**
- **LUNCH**
- **DINER**

ONTBIJT DAG 1 | HAVERMOUT MET BLAUWE BESSEN EN BANAAN

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

2 bananen
20 g walnoten
90 g havervlokken, instant
500 ml amandelmelk
2 el honing
1 kleine theelepel vanille-extract
80 g blauwe bessen
Evt. extra toppings zoals kokosschaafsel of pompoenpitten.

Bereiding:

Snij de bananen in plakjes. Hak de walnoten grof.

Doe de havervlokken, de amandelmelk en de helft van de bananenschijfjes in een pannetje op een middelhoog vuur. Breng aan de kook tot de havermout begint te pruttelen, roer om. Laat 3 minuten garen.Haal de pan van het vuur en voeg de honing en het vanille-extract toe.

Verdeel de havermout over de kommetjes en werk af met de rest van de bananenschijfjes, de blauwe bessen en de walnoten.

Voeg evt extra topping toe.

ONTBIJT DAG 2 |MOZZARELLA OMELET MET PESTO

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

4 eieren

2 sjalotjes, gesnipperd

handje basilicum, gehakt

1 eetlepel groene pesto

2 eetlepels rijstolie

1 bol mozzarella, in dunne plakjes

10 cherry tomaatjes, gehalveerd

zeezout en peper

Bereiding:

Klop de eieren los en voeg de gesnipperde sjalotjes, basilicum, pesto en zout en peper toe. Verhit de rijstolie en schenk het eimengsel erin.

Maak na enkele seconden de gestolde zijkanten los en laat het vloeibare mengsel eronder lopen. Verdeel de mozzarella en de tomaten over de omelet en bak ong 10 min op laag vuur totdat de bovenkant bijna droog is en de kaas gesmolten.

Snij de omelet doormidden en serveer op twee borden.

Eet er evt. een snee brood / glutenvrije crackers bij.

ONTBIJT DAG 3 | KOKOSYOGHURT MET LIJNZAAD, NOTEN EN GOJI BESSEN

Voor twee personen - 2 min

Je hebt nodig:

500 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's

3 eetlepels (zojuist gebroken) lijnzaad

2 handen gemengde noten

2 eetlepels goji bessen

1 eetlepel sesamzaad

1 eetlepel lijnzaadolie

Bereiding:

Schep de kokosyoghurt in een kom en schep de overige ingrediënten eroverheen.

Top het af eventueel af met wat vers fruit.

ONTBIJT DAG 4 | BOEKWEITCRACKERS MET COTTAGE CHEESE, KAAS EN KIEMEN

Voor twee personen - 25 min (TIP: maak de crackers de avond ervoor!)

Je hebt nodig:

150 gram boekweitmeel
2 eetlepels bietensap of water
1 eetlepel rozemarijn / tijm
2 eieren
3 eetlepels kokosolie
peper en zout

Beleg:
volvette kaas, cottage cheese en kiemgroenten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Smelt de kokosolie en laat afkoelen. Zorg dat het goed is afgekoeld (maar nog wel vloeibaar blijft), zodat tijdens het mengen met eieren er geen brokken ontstaan. Doe vervolgens het meel, het bietensap (of water), de rozemarijn, het zout en het peper in een kom en meng goed door elkaar. Meng de eieren en kokosolie door elkaar en voeg dit toe aan het droge mengsel. Kneed het geheel tot een stevig deeg.
Als het deeg nog wat te nat is, kun je nog wat extra meel toevoegen. Als je deeg te droog is, kun je wat extra water toevoegen. Bekleed een bakplaat met bakpapier en knip een stuk bakpapier uit van dezelfde grootte.
Leg het deeg tussen de twee lagen bakpapier en rol het deeg uit met een deegroller tot een dunne plak van ongeveer 20 tot 30 cm. Snijd het deeg in 20 rechthoeken. Zorg ervoor dat er wat ruimte zit tussen de crackers.
Bak ze 15-20 minuten in de oven en draai ze halverwege een keer om.
Laat ze even afkoelen en beleg ze dan met cottage cheese, volvette kaas en kiemgroenten

ONTBIJT DAG 5 | QUINOA MET BLAUWE BESSEN EN NOTENPASTA

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

100 gram quinoa, afgespoeld
300 ml amandelmelk ongezoet
2 handen blauwe bessen
2 handen pecannoten
Snuf kaneelpoeder
Snuf gemberpoeder
Snuf nootmuskaat
handje walnoten
1 tl honing of ahornsiroop

2 eetlepels notenpasta

Bereiding:

Voeg de melk en quinoa samen in een middelgrote steelpan en breng het aan de kook. Roer af en toe. Zet het vuur laag, dek het af en kook het ongeveer 15 minuten of tot de meeste melk is geabsorbeerd. Haal het van het vuur en laat het 5 minuten afkoelen. Roer vervolgens de bosbessen, pecannoten, gember, kaneel, nootmuskaat en ahornsiroop erdoor en verdeel het in twee schalen. Heerlijk met een klodder notenpasta.

LUNCH DAG 1 | POMPOENSOEP MET GEROOSTERDE PAPRIKA

Voor zes personen - 35 min

Je hebt nodig:

1250 gram pompoen
2 paprika's
2 teentjes knoflook
1,5 liter groente bouillon
zoutolijfolie
peterselie en pompoenpitten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 160 graden en zet een grote ovenschaal, of een bakplaat met bakpapier klaar.
Was de pompoen goed. Snij doormidden, verwijder de pitten met een lepel en snij de pompoen in grove stukken. Je hoeft de pompoen niet te schillen.
Snij de knoflook in grove stukken. Was de paprika en snij in grove stukken.
Doe de pompoen, paprika en knoflook in de ovenschaal of leg op de bakplaat.
Besprenkel flink met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Schuif in de oven voor ongeveer 50 minuten
Doe de inhoud van de ovenschaal in een grote soeppan en voeg de bouillon toe.
Breng aan de kook en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Garneer optioneel met wat gehakte peterselie en pijnboompitten.
Vries de rest van de soep in voor de week erna!

LUNCH DAG 2 | FRITATTA VAN DINER DAG 1

Je hebt nodig:

Frittata Diner Dag 1

Bereiding:

Verwarm de frittata zachtjes in een koekenpan. Serveer op twee borden.

LUNCH DAG3 | MAISWAFELS MET EEN HELDERE GROENTESOEP

Voor 12 crackers - 5 min voorbereiding, 30 min oven

Je hebt nodig:

Maiswafels van AH (met of zonder lijnzaad)

2 eetlepels humus

1/2 avocado

Plak volvette kaas / cottage cheese

Notenpasta

Kiemgroenten

Zak soepgroenten grof 450 gram

2 bouillon blokjes bio

1 L water

Bereiding:

Breng het water aan de kook en voeg na het koken de bouillonblokjes toe. Meng tot een bouillon en voeg de groenten toe. Laat 10 min zachtjes koken.

Smeer ondertussen de maiswafels met evt boter en het beleg. Garneer humus met de avocado en de kaas met de kiemgroenten.

Schep de soep in twee kommen en serveer.

LUNCH DAG 4 | LINZENSALADE MET ZOETE AARDAPPEL EN FETA

Voor twee personen - 20 min

Je hebt nodig:

Salade van diner dag 3
Dressing van dag 3

Bereiding:

Hussel alle ingrediënten door elkaar en serveer de salade met zoete aardappel, linzen en feta met de dressing.

LUNCH DAG 5 | VOLKOREN COUSCOUS DINER DAG 4

voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

Volkoren couscous Diner Dag 4.

Bereiding:

Verwarm de couscous en schep op twee borden.

Eet smakelijk!

DINER DAG 1 |FRITTATA MET ZOETE AARDAPPEL, BROCCOLI EN FETA

Voor twee personen (+2 extra porties lunch dag 2) - 30 min

Je hebt nodig:

4 zoete aardappelen
2 broccoli's, in roosjes
2 uien
4 el boter
10 eieren
300 ml amandelmelk
20 g verse basilicum
200 g zachte geitenkaas

Bereiding:

Verwarm de oven op de grillstand tot 180 °C. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Kook de broccoli in ruim water (of gebruik nog liever een stoommandje) met zout in 4 minuten beetgaar. Giet ze af en laat goed uitlekken.
Maak de ui schoon en snipper fijn. Verhit boter in een ovenbestendige koekenpan, fruit de uien 5 minuten aan. Voeg de zoete aardappelen toe. Bak 10 minuten op middelhoog vuur goudbruin. Voeg de laatste minuut de broccoli toe en breng op smaak met zout en peper.
Klop de eieren in een kom met de amandelmelk los met een garde. Snijd het basilicum fijn en roer 2/3 van de geitenkaas erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
Giet het eimengsel over de groenten, verdeel met vork alle groenten gelijkmatig over de bodem van de pan. Brokkel de overige geitenkaas over de frittata. Zet 15 minuten in het midden van de oven totdat de bovenkant bruin kleurt en het ei gestold is.

DINER DAG 2 | GROENTEBURGER MET ZOETE AARDAPPELFRIET

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

3 grote zoete aardappels

1 tl paprikapoeder

1 tl komijn

Zout

2 pompoen-tijmburgers AH

mayonaise

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappel goed en verwijder oneffenheden met een mesje en laat de schil zitten.

Snij de zoete aardappel in plakken en vervolgens in repen van ongeveer 0,5 cm dikte.Doe de frieten in een kom en voeg alle specerijen toe.

Hussel het geheel goed door elkaar en spreid de frieten uit over een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak de zoete aardappel friet in ongeveer 25 – 30 minuten goudbruin in de oven. Dop intussen de sperziebonen en stoom/kook ze in 10 min gaar. Meng de frietjes in de oven tussentijds even door elkaar, zodat alle zijdes krokant worden. Bak de laatste 5 min de burgers mee in de oven.

Serveer de frietjes met mayonaise.

DINER DAG 4 | LINZENSALADE MET ZOETE AARDAPPEL EN FETA

Voor twee personen (+ 2 extra porties voor lunch dag 5) - 20 min

Je hebt nodig:

200 gram zoete aardappel (1 kleine)
480 gram linzen (voorgekookt en uitgelekt)
300 gram feta
200 gram rucola
6 eetlepels olijfolie
4 theelepels komijn
4 theelepels gemberpoeder
1 theelepel peper
1 theelepel zout

Dressing:

8 eetlepels olijfolie
4 eetlepels balsamico-azijn
4 takjes verse peterselie
chilivlokken (naar smaak)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed het rooster van de oven met bakpapier.
Schil de zoete aardappel en snij deze in fijne blokjes. Doe in een schaal met 2 el olijfolie, de komijn, gemberpoeder, peper en zout. Hussel goed door en spreid de zoete aardappel dan uit op het bakpapier. Bak in 15-20 min krokant en gaar.
Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel even na met water. Verkruimel de feta.
Maak de dressing voor de salade met zoete aardappel klaar door 4 el olijfolie met 2 el balsamico-azijn te mengen in een klein schaaltje. Hak de peterselie fijn en voeg samen met de chilivlokken toe.
Haal de zoete aardappel uit de oven, laat iets afkoelen. Doe de rucola in de saladeschaal en voeg de zoete aardappel, linzen en feta toe.
Halveer de salade en halveer de dressing - voor lunchgerecht dag 3 - en voeg dan 1x salade en 1x dressing samen. Bewaar de andere dressing & salade voor dag 3.

DINER DAG 3 | LASAGNE VAN AUBERGINE EN GEITENKAAS

Voor twee personen - 25 min

Je hebt nodig:

4 kleine of 2 grote aubergines
kokosolie
snufje zeezout en zwarte peper
500 ml tomatensaus, uit pot
3 el geraspte geitenkaas
klein handje basilicumblaadjes, Gesneden
4 tl verse oregano, gesneden
2 eieren

Bereiding:

Snijd de aubergines in de lengte in dunne plakken. Bestrijk de plakken met gesmolten kokosolie en strooi er een beetje zout en peper over. Gril ze 15 min. in de oven. Verlaag hierna de oventemperatuur naar 180 °C.
Leg 1/3 van de plakken aubergine op de bodem van de ovenschaal. Schep er een aantal lepels tomatensaus over, daarna een theelepel geraspte geitenkaas en vervolgens een aantal gesneden basilicumblaadjes en wat oregano. Herhaal dit, totdat je geen aubergine meer overhebt.
Klop de 2 eieren los en giet ze over de aubergineschotel. Zet de lasagne 30 min in de voorverwarmde oven. Garneer met kleine basilicumblaadjes.

DINER DAG 4 | VOLKOREN COUSCOUS MET GRANAATAPPELPITJES EN AVOCADO

Voor twee personen - 20 / 30 min

Je hebt nodig:

Volkoren couscous, 300 gram
Dadels, 8 stuks
Granaatappel(pitjes) (350 gram)
Verse spinazie, 4 handen (of bij exorfinebelasting gebruik veldsla / rucola)
2 avocado's
Handvol verse bladpeterselie
Pistache noten, 100 gram, ongezouten ongebrand is altijd het meest gezond
Scheut goede extra vergine olijfolie

Bereiding:

Bereid de couscous volgens de verpakking.

Snijd de avocado's en de dadels in stukjes en hak de pistachenoten fijn. Doe alles bij elkaar in een kom en voeg de granaatappel pitjes toe. Hussel door elkaar en voeg bij het serveren nog wat druppels olijfolie toe.

DINER DAG 5 | GROENTESCHOTEL MET ANSJOVIS

Voor twee personen - 35 min

Je hebt nodig:

2 uien, in ringen gesneden
1 teen knoflook, gepeld
400 g grote tomaten, in plakken van een ½ centimeter gesneden
1 courgette, in plakken van een ½ centimeter gesneden
1 el tijmblaadjes + extra om te garneren
4 el olijfolie, extra vierge
8 gezouten ansjovisfilets (uit pot of blik)
30 g comté (kaas)
6 walnoten, grof gehakt
lichte olijfolie, om te bakken
zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor tot 200 °C.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan op halfhoog vuur en bak hierin de uien ongeveer tien minuten tot ze zacht zijn; ze mogen niet kleuren. Breng op smaak met zout en peper.
Wrijf een ovenschaal in met de knoflook. Verdeel de uien over de bodem van de schaal.
Verdeel de plakken tomaat en courgette dakpansgewijs over de hele schaal. Bestrooi met de de tijmblaadjes en
besprenkel met 3 eetlepels olijfolie.
Zet de groenten 25 minuten in de oven tot ze mooi bruin zijn geworden.
Verdeel de ansjovis over de groenten en rasp de kaas erover en zet de schaal nog 5 minuten terug in de oven.
Haal de schaal uit de oven en besprenkel met nog wat extra olijfolie.
Top af met de walnoten en tijm.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN & FRUIT

2 bananen
250 gram blauwe bessen
8 dadels
350 gram granaatappelpitjes
2 sjalotten
2 rode paprika's
1 grote pompoen (1250gram)
10 cherry tomaten
1 bol knoflook
3 avocado
2 bakjes kiemgroenten (mild/pittig)
450 gram soepgroenten
8 (iets grotere) zoete aardappelen
2 broccoli
4 kleine of 2 grote aubergines
4 uien
200 gram rucola
100 gram verse spinazie / versie veldsla
400 gram trostomaten
1 courgette
2 pompoen-tijmburgers

HOUDBAAR

250 ml olijfolie extra vierge (ongeraffineerd en in donker glas!)
lijnzaadolie
groene pesto
mayonaise
rijstolie
2 eetlepels goji bessen
450 gram linzen (uitgelekt gewicht)
500 gram tomatensaus uit fles
300 gram volkoren couscous
zak gemende noten
100 gram walnoten

BOODSCHAPPENLIJST

100 gram peccannoten
100 gram gepelde pistachenoten
100 gram havervlokken
50 gram sesamzaad
honing
Vanille extract
1100 ml amandelmelk
150 gram boekweit meel
150 ml bietensap
100 gram quinoa
pakje groentebouillonblokjes (6x 0,5L)
pompoenpitten
1 pak maiswafels AH

KIP, VIS EN ZUIVEL

18 eieren
1 bol mozzerella
200 gram zachte geitenkaas
100 gram geraspte geitenkaas
pakje roomboter (grasboter!)
300 gram feta
8 ansjovisfilets
30 gram comté (kaas) e.a. parmezaanse kaas
500 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's

KRUIDEN & CO

koudgeperste kokosolie (Royal Green)
zout (himalaya of keltisch zeezout)
peper
kaneel
gemberpoeder
nootmuskaat
paprikapoeder mild
komijnpoeder
peterselie (evt. vers)
basilicum (evt. vers)
oregano (liefste vers)
tijm

Start vandaag nog met ...

... het implementeren van de voedings- en suppletieadviezen en ik beloof je dat je je binnen een paar weken beter voelt. Verandering kost tijd en wees niet te streng voor jezelf. Probeer deze lijn wel zoveel mogelijk vast te houden in het weekend voor sneller resultaat. En wil je meer weten over gezonde voeding, chronische stress, je brein of beter slapen lees dan mijn blogs via deze link.

Heb je behoefte aan een op maat gemaakt persoonlijk plan waarin we gericht aan jouw gezondheid werken middels ondersteuning in supplementen mét snel resultaat, meld je dan aan voor een gratis kennismakingsgesprek of een intake via onderstaande button. Tot dan!

Afspraak maken? MELD JE AAN

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching