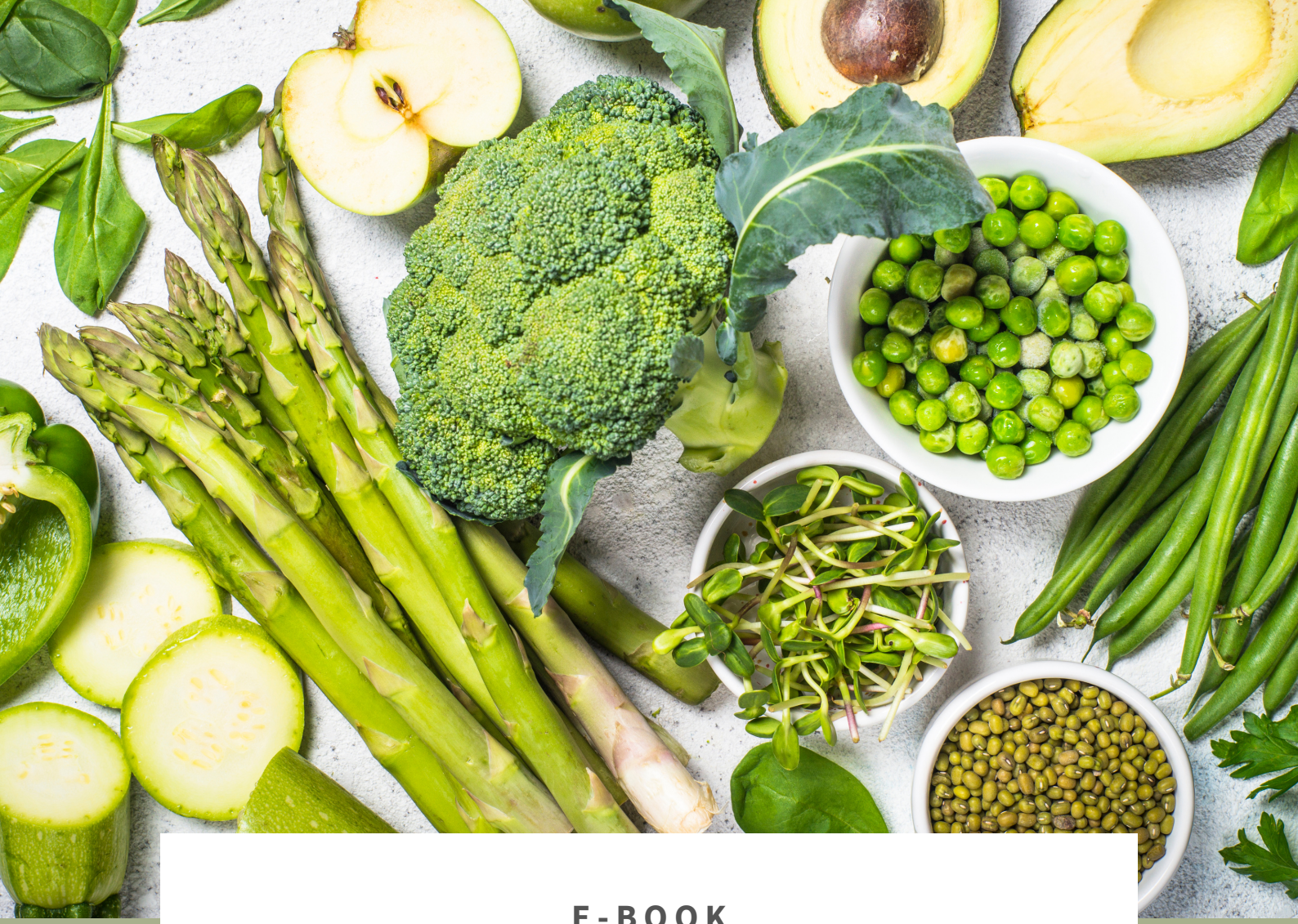


E-BOOK

WEEKMENU EASY

4

COGNITIE EN SLAAP VERBETEREN

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching

Beter slapen? Ja!

Dit e-book bevat belangrijke basis informatie over gezonde voeding om goed te kunnen slapen. Wist je dat maar liefst 20% van de mensen kampen met een gediagnosticeerde slaapstoornis? En daarbij zijn de mensen nog niet eens meegerekend met slaapproblemen. En dat percentage ligt veel hoger. We wisten al dat onze darmen van extreem belang zijn voor een goede gezondheid en een goed werkend immuunsysteem maar ze zijn net zo belangrijk voor een goede slaap. En goede slaap betekent goed fysiek en mentaal herstel en daarnaast goede cognitieve vaardigheden en weerbaarheid.

Dit is Weekmenu Easy 4. Een menu welke alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat voor een goede hersen-darm connectie en werkt daarmee direct op optimale slaap en cognitie. 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 kookplezier!

Nancy

Contactgegevens

info@thehealthexpert.nl

https://www.thehealthexpert.nl

The Health Expert

@the_healtexpert

linkedin.com/in/nancypronk

De hersen-darm as

Ontstekingen spelen bij alle chronische aandoeningen een belangrijke rol. Stressoren die ontstekingen in stand houden zijn gifstoffen, bepaalde voedingsmiddelen, slaapproblemen of andere vormen van stress. Deze hebben een desastreuze werking op het afweersysteem dat voor het grootste gedeelte gehuisvest is in de darmen. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat er een directe relatie bestaat tussen de conditie van de darmen en de hersenen, de zogenoemde "hersen-darm as". Deze term duidt aan dat de darmen en het brein voortdurend en tweezijdig met elkaar communiceren. Het is daarom overduidelijk dat het in stand houden van een optimale darmflora essentieel is voor een gezonde neurologische werking. Het belang van een pré- en probiotica blijkt dan ook steeds meer door de medische wetenschappelijke wereld ondersteund te worden. Ontstekingen die voortvloeien uit een slechte darmfunctie kunnen de doorbloeding van de hersenen negatief beïnvloeden en de oorzaak zijn dat plaques steeds verder toenemen. Gevolg: neurodegeneratieve ziekten als Alzheimer, Parkinson en depressie. Vezelrijke groenten zijn daarom van essentieel belang om het microbioom (darmflora) te herstellen. Vulling (is geen voedsel) zoals pizza, pasta of suikerrijke voeding hebben een slecht effect op de darmflora en bevorderen daarmee dus cognitieve achteruitgang.

DARMMICROBIOOM

We weten inmiddels dat het darm microbioom ontzettend belangrijk is voor zowel ons immuunsysteem als ons functioneren. Veel mensen kampen met verstoringen in de darmen zoals een opgezette buik, diarree en/of constipatie, buikkrampen, etc. In de praktijk blijkt vaak dat deze mensen onbewust en ongewild met 'voeding' hun klachten in stand houden, verergeren of soms zelfs veroorzaken. Maar dit zijn niet alleen fysieke klachten; ook mentale klachten lijken steeds vaker aan de orde te zijn. Denk aan depressies, angsten, ADD, ADHD, overspannenheid en dergelijke. Vaak blijkt ook dat de buikklachten en mentale disbalans samen voorkomen. Om dit goed in kaart te brengen en te kunnen monitoren is een ontlasting- onderzoek raadzaam. Meten is weten en hierbij kunnen we heel snel naar de kern van het probleem en de oplossing: optimale cognitieve vaardigheden en herstelmogelijkheden.

PROBIOTICA

Probiotica zijn levende micro-organismen (bacteriën) die belangrijk zijn voor de spijsvertering. Ze ondersteunen het lichaam bij het opnemen van voedingstoffen en helpen bij het bestrijden van infecties. Er bevinden zich 10 keer zoveel bacteriën in onze darmen dan cellen in ons lichaam. De spijsvertering wordt bewoond door ongeveer 1000 verschillende soorten bacteriën.
Ieder mens draagt ongeveer 150 soorten (+/- 1,5 kilo) met zich mee. We hebben er ongeveer 60 gemeenschappelijk met elkaar. Iedereen lijkt op elkaar, maar iedereen is ook weer anders. De voordelen van probiotica zijn bewezen effectief. Zij ondersteunen het immuunsysteem, een gezonde spijsvertering en zijn van positieve bijdrage op het verbeteren van onze cognitieve vaardigheden.
De goede darmbacteriën zijn ook verantwoordelijk voor:

- Het produceren van vitamine B12, butyraat (boterzuur) en vitamine K2;
- Het uitbannen van slechte bacteriën, gisten en schimmels;
- Het creëren van enzymen die de schadelijke bacteriën vernietigen

Het is dus van groot belang om deze goede darm bacteriën in grote getale te hebben en zo nodig elk seizoen weer aan te vullen met een probiotica supplement en probiotische voeding.

Weekmenu

We weten inmiddels op welke voedingsstoffen we ons moeten focussen om stress te reduceren om ons brein & onze darmen te faciliteren en cognitie te verbeteren. Een nieuw weekmenu met ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes die relatief makkelijk te maken zijn zodat gezond eten niet te ingewikkeld wordt. Een boodschappenlijst vind je weer achterin. Wanneer je iets over hebt aan ingrediënten, maak hier dan iets van voor in het weekend. Zo hoef je niets weg te gooien. 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 | CARROT CAKE ONTBIJTMUFFINS

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

2 koppen (200 g) havermout
2 koppen (500 ml) plantaardige melk
150 gram wortel, fijn geraspt
70 gram rozijnen
4 eetlepels walnoten, in stukjes (optioneel)
1/2 theelepel kaneel
1/2 theelepel gemberpoeder
1 snufje nootmuskaat
1 snufje zout
Optioneel: Een paar eetlepels kokosyoghurt, 1 eetlepel chiazaad en cacaonibs.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Meng in een kom alle ingrediënten, behalve de kokosyoghurt, goed door elkaar. Verdeel het dikke beslag over 12 muffinvormen, of stort het in een cakevorm of ovenschaal.

Bak 25 minuten voor muffinvormen of 30 minuten voor een ovenschaal.

Laat de havermout minstens een kwartier afkoelen en opstijven. Je kunt de muffins warm of koud eten. Smeer er eventueel vlak voor het serveren een laagje kokosyoghurt op en top af met wat chiazaadjes en of cacaoanibs.

ONTBIJT DAG 2 |SMOOTHIE BANAAN EN AVOCADO

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

1 avocado

2 bananen

1 handje amandelen

300 ml plantaardige melk

Bereiding:

Snijd de avocado doormidden tot aan de pit en draai de twee helften van elkaar. Lepel het vruchtvlees eruit, verwijder de pit en stop het vruchtvlees in de blender. Pel de bananen en stop in de blender. Voeg de melk en amandelen toe.
Mix goed en verdeel de smoothie over twee grote glazen.

ONTBIJT DAG 3 | HEALTHY OLD SKOOL RIJSTEPAP

Voor twee personen - 30 min (+2 porties voor dag 5)

Je hebt nodig:

250 gr dessertrijst/risottorijst

1 L plantaardige melk

4 el kokosbloesemsuiker

2 vanillestokjes

2 theelepels kaneel

snuf zout

2 appel s

100 gram pecannoten

Bereiding:

Zet een pan op het vuur met de melk en de rijst.

Schraap het merg uit het vanillestokje en voeg dit toe aan de rijst.

Voeg de kokosbloesemsuiker, kaneel en een snufje zout toe en laat het geheel al roerende ongeveer 20 – 25 minuten koken. Je moet wel blijven roeren anders plakt de rijst aan de bodem vast.

Verdeel de rijstpap in twee delen en bewaar 1 deel voor dag 5.

Serveer de overige rijstepap lauwwarm of koud en garneer met de appel en de pecannoten.

ONTBIJT DAG 4 | BLAUWE BESSEN CRUMBLE MET KOKOS

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

50 gram (glutenvrije) havermout
10 gram geraspte kokos
20 gram gemengde noten
2 tl kokosolie
1 el honing
2 tl kaneel
2 appels
200 gram blauwe bessen diepvries
250 gram Abbot Kinney's kokosyoghurt

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Hak de nootjes grof en snijd de appel in plakjes of stukjes. Begin met het maken van de crumble. Meng met je handen de havermout, noten, kaneel en de kokos goed door elkaar. Voeg dan de kokosolie en havermout toe en maak er een kruimelig deeg van.
Leg de appel in een ovenbestendig schaaltje en verdeel hier overheen de bevroren blauwe bessen. Verdeel de crumble over het fruit en bak de crumble in 25 minuten goudbruin en krokant. Serveer de crumble warm met wat kokosyoghurt.

ONTBIJT DAG 5 | HEALTHY OLD SKOOL RIJSTEPAP

Voor twee personen - 2 min

Je hebt nodig:

De rijstepap die je hebt gemaakt op dag 3

Bereiding:

Verwarm de rijstepap of eet deze koud. Garneer voor consumptie met de appel en de pecannoten.

LUNCH DAG 1 | BIETEN QUINOA SALADE MET FETA

Voor twee personen - 2 min

Je hebt nodig:

150 gr quinoa
50 gr feta
pijnboompitjes
100 gr granaatappelpitjes
1,5 gekookt bietje

Voor de dressing:
3 el aioli
1 el sweet chili saus ongeveer
scheutje citroensap
snuf peper & zout
1 el azijn
1 el olie

Bereiding:

Kook de quinoa in ongeveer 15 minuten gaar met een beetje zout. Laat uitlekken en afkoelen.
Rooster de pijnboompitjes in een koekenpan en zet apart. Brokkel de feta. Rasp de bietjes grof en doe in een ruime schaal. Zodra de quinoa genoeg is afgekoeld doe je de bietjes erbij en de granaatappelpitjes. Doe het grootste gedeelte van de feta er ook al door. Hou wat achter voor de garnering. Maak een dressing door de ingredienten te mengen. let wel even op dat wat je toevoegt afhankelijk is van de smaak van de aioli. De mijne was eigengemaakt. Proef na elke toevoeging even wat het nog meer nodig heeft. Indien het te zuur wordt doe er dan een klein kneepje honing door of iets meer chili saus. Doe een klein beetje van je quinoa in een bakje en doe daar een beetje dressing overheen. proef of de twee goed samen gaan en doe dan de rest van de dressing bij de quinoa. Bestrooi met de rest van de feta en de geroosterde pijnboompitjes.

LUNCH DAG 2 | FRITATTA MET KIKKERERWTEN

Voor twee personen - 20 min

Je hebt nodig:

1 broccoli
1 ui
1 knoflookteen
1 tomaat
1 tl geraspte gember of gemberpoeder
1 tl kurkuma
100 g spinazie
400 g kikkererwten
6 eieren
1 el kokosolie
1 tl kerriepoeder
250 ml plantaardige melk
zout en (chili)peper naar smaak

Bereiding

Breng water voor de broccoli aan de kook. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Kook in 5 minuten beetgaar en giet vervolgens het water af.
Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de tomaat en snijd in stukken.
Schil en rasp de gember en kurkuma. Let op: kurkuma geeft erg af!
Was de spinazie en laat goed uitlekken in een vergiet.
Verhit bakolie in een ruime koekenpan en fruit de ui in 2 minuten glazig. Voeg de knoflook, gember en kurkuma toe en bak samen met de spinazie kort mee. Roer de tomaat en broccoli erdoor.
Spoel de kikkererwten goed af onder de kraan, gebruik bijvoorbeeld een vergiet. Voeg ook de kikkererwten toe aan de pan. Klop de eieren los in een kom. Roer kerriepoeder, melk, zout en (chili)peper erdoor. Voeg het eiermengsel toe aan de pan en laat afgedekt op een laag vuur garen totdat het eiermengsel volledig gestold is. Schud de pan af en toe zodat de frittata niet aanbakt. Snijd de frittata in stukken en serveer.

LUNCH DAG 3 | BOEKWEIT PANNENKOEKEN MET SPINAZIE EN PESTO

Voor 2 personen (+ 2 extra porties voor dag erna) - 20 min

Je hebt nodig:

200 gr boekweitmeel
400 ml plantaardige melk
3 eieren
snufje zeezout
¼ theelepel bakpoeder
kokosolie of ghee
750 gram verse spinazie, gewassen (of 500 gram stukjes diepvries spinazie)
2 eetlepels pesto
1 zakje gerapste (geiten)kaas
klein teentje knoflook
evt 1 geraspte appel, 1 snuf kaneel, 1 handje rozijnen en 1 eetlepel honing

Bereiding:

Meng de boekweitmeel, de melk, een snufje zout het bakpoeder en de eieren tot een stevig beslag.
Kook de spinazie in een grote pan in 5 minuten gaar. Giet het extra water af en doe de spinazie (of vanaf hier de ontdooide spinazie) in een hoge mengkom voor de staafmixer. Doe er de pesto, het kleine knoflookteentje en een snufje zout in en maal dit mengsel met de staafmixer fijn.
Doe een klontje boter/olie in de koekenpan, laat ’t smelten en doe er een soeplepel van het beslag in. Laat 1 kant garen, draai de pannenkoek om en leg er 3-4 eetlepels spinazie in het midden. Strooi er wat geraspte kaas overheen, vouw de pannenkoek dubbel en warm nog even op in de pan totdat de kaas gesmolten is.
Zo maak je 4 pannenkoeken met spinazie vulling. De rest van het beslag kun je gebruiken om er gewone pannenkoeken van te bakken voor morgen die je kunt garneren met geraspte appel, kaneel, rozijntjes en wat honing naar smaak.

LUNCH DAG 4 | BOEKWEIT PANNEKOEKEN

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

Pannenkoeken van dag 4

Bereiding:

Verwarm de pannenkoeken en garneer ze met de appel, kaneel, rozijnen, honing en evt. kokos yoghurt en kokossnippers.

LUNCH DAG 5 | HEALTHY TOSTI MET DESEMBROOD, GEITENKAAS EN HONING

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

4 sneden Yam Desembrood van Ralph Moorman

100 gram zachte geitenkaas

handje spinazie / boerenkool / veldsla

handje walnoten

1 eetlepel honing

4 verse vijgen

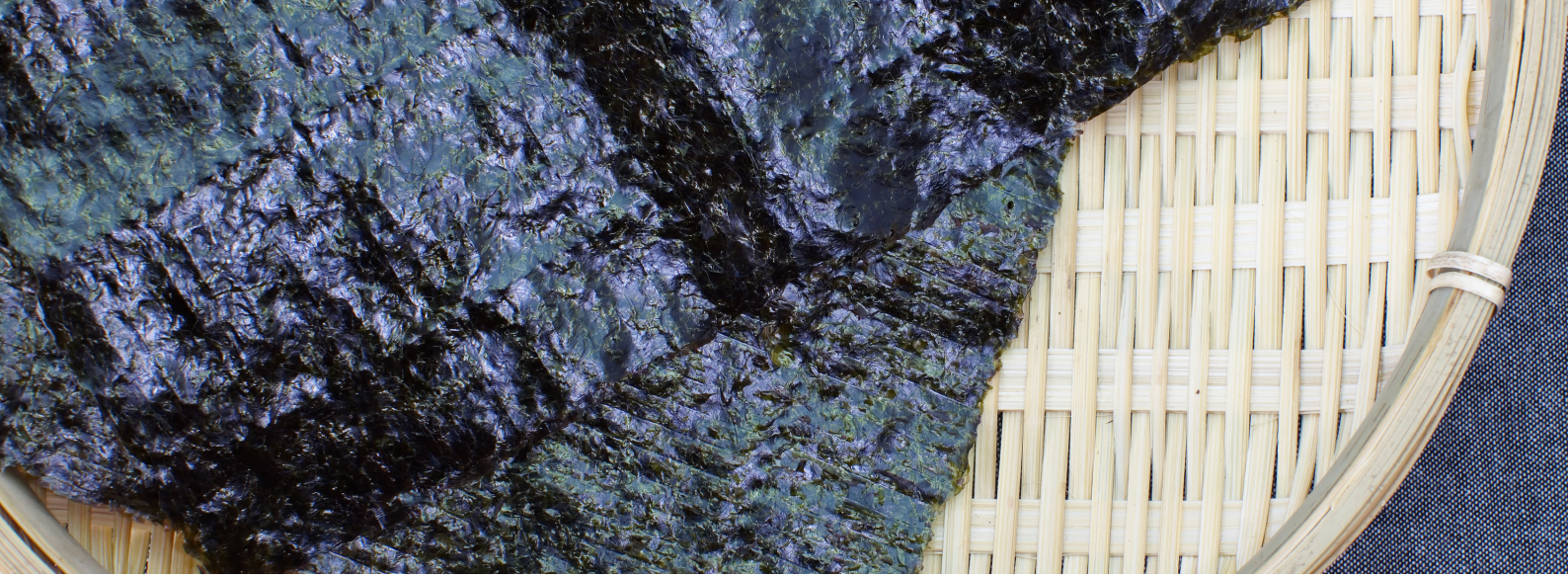
beetje gedroogde tijm

Bereiding:

Beleg het brood met de geitenkaas, sla/spinazie/boerenkool, de walnoten, de honing en de verse vijgen.

Leg de andere snee erop en verwarm 10 min in een koekenpan of in een tosti ijzer sprenkel en serveer.

Vries het overige brood evt. in.



DINER DAG 1 | SEA FOOD LASAGNE

Voor twee personen - 20 min

Je hebt nodig:

2 uien
2 tenen knoflook
scheutje kokosolie
200 gram paddenstoelenmix
350 gram seitan in tamari saus
2 eetlepels zoete chili saus
1 eetlepel tamari
4 nori vellen
1 kleine rode peper (zaadjes verwijderen en fijn snijden)]
200 gram gekookte zilvervliesrijst
1 stronk broccoli

optioneel: 2 theelepels gemalen zeewier

Bereiding:

Kook de rijst volgens de verpakking. Pel en snipper de ui en knoflook en bak tot ze glazig worden in scheutje kokosolie. Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken. Laat de vloeistof van de seitan weglopen en voeg deze samen met de rode peper en de zoete chilisaus bij de uien. Even pruttelen en breng op smaak met evt. extra chili saus en tamari. Meng evt de 2 theelepels zeewier door de rijst. Kook/stoom intussen de broccoli gaar.
Knip de nori vellen in 4 stukken per vel en besprenkel met een klein beetje water. Leg om en om de rijst en het champignon mengsel tussen de vellen.
Serveer met de broccoli.

DINER DAG 2 | POMPOEN COURGETTE OVENSCHOTEL

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

700 gram voorgekookte kriel
6 stengels bleekselderij
2 rode uien
scheutje olijfolie
1 middelgrote courgette
1 kleine pompoen
1 theelepel rozemarijn
1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 hand peterselie + paar takjes tijm
2 bosuien
200 gram geitenkaas
Dressing:
75 ml olijfolie
2 tenen knoflook
4-5 eetlepels balsamico
zeezout en peper naar smaak
2 eetlepels chia zaad

Bereiding:

Snij de bleekselderij in kleine stukjes en de uien in ringen. Voeg deze met de aardappels en de olijfolie in een voorverwarmde oven op max 160 graden. Snij de courgette en de pompoen in kleine stukken. Schep na 10 min het aardappelmengsel om en voeg de rozemarijn, de Italiaanse kruiden, de courgette en de pompoen toe. Zet de timer op 20 min. Snijd intussen de verse kruiden en de bosui fijn. Voeg alle ingrediënten voor de dressing bij elkaar. Voeg de geitenkaas toe 5 min voor einde baktijd.
Haal het gerecht uit de oven strooi de verse kruiden en bosui eroverheen, gevolgd door de dressing. Bestrooi het gerecht met de chiazaadjes en de takjes tijm. Serveer!

DINER DAG 3 | JAPANSE CHAMPURU

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

200 gram zalmfilet

snuf zeezout & zwarte peper

1 theelepel kerriepoeder

1/2 citroen

1 courgette

1 ui

200 gram tofu

80 gram shiitake

1 kleine winterpeen

1 ei

1,5 eetlepel sojasaus

handje taugé

kokosolie

optioneel: 1 kleine tl sambal

Bereiding:

Snijd de zalmfilet in kleine stukjes en marineer in een kom met zout, peper, kerrie, knoflook en sap van de citroen. Snijd intussen de courgette in kleine blokjes en snijd de tofu, de ui en de shiitake in kleine stukjes. Rasp de wortel in slierten.
Bak de tofu met wat kokosolie bruin.
Klop het ei met de sojasaus. Zet een wok op hoog vuur en bak de uien en zalm 2 min. Voeg de courgette, tofu en alle andere groenten toe, behalve de taugé.
Roerbak 2 min en voeg dan het eimengsel erbij. Roerbak nog 5 min en schep de taugé erdoor.
Verdeel over twee borden en serveer.

DINER DAG 4 | PAD THAI MET EEN TWIST

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

1 rode ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 grote el kokosolie
200 g tofu, in blokjes
2 tl bouillonpoeder (of ½ blokje), biologisch sap van ½ limoen
2 el gemengde-notenpasta
1 el sojasaus, biologisch
1 tl honing
1 dikke wortel
½ rodekool in sliertjes
1 rode paprika in stroken
80 g champignons in stukjes
80 g bruine rijst noodles
1 handje verse koriander
1 handje taugé
½ tl gemberpoeder
½ tl kurkuma
1 el rauwe cashewnoten
1 el sesamzaad

Bereiding:

Bak de ui en de knoflook zacht in de kokosolie. Voeg de tofu en het bouillonpoeder of halve blokje toe. Roer goed en draai het vuur laag.

Meng voor de dressing het limoensap met de notenpasta, sojasaus, honing en 1 el water.

Maak met een spiraalsnijder (of als je die niet hebt, met een rasp) spaghetti van de wortel en bak deze 10 minuten samen met de kool, paprika en champignons.

Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, spoel af met koud water en laat goed uitlekken.

Snijd de koriander fijn en doe hem samen met de taugé, de kruiden, de noten en het sesamzaad bij de gebakken groenten. Schep ze samen met de noodles op een grote schaal en serveer de pad thai met de dressing.

Dit gerecht komt uit Power Food van Rens Kroes

DINER DAG 5 | LOW CARB NASI

Voor twee personen - 20 min

Je hebt nodig:

250 gram tempeh
3 el sambal
2 eetlepels rijstolie
1 rode paprika
1 kleine paksoi
1 kleine witte kool
50 gram cashewnoten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de tempeh in stukjes en meng ze in een kom met de sambal en 2 eetlepels rijstolie. Verdeel de tempeh over de bakplaat en bak het in de oven 15-20 min krokant; schep wel halverwege even om.
Snijd de paprika en paksoi in kleine stukjes en snijd de witte kool in grove stukken en doe deze 1 voor 1 in de keukenmachine totdat er een soort rijst ontstaat. Verhit een scheutje rijstolie in de pan en bak de kool in 8 min gaar. Voeg de laatste vier minuten de paksoi en paprika toe. Breng op smaak met peper en zout en evt wat sambal. Verhit in een andere koekenpan de cashewnoten in een klein scheutje rijstolie en bak ze goudbruin. Je kunt ze ook rauw toevoegen aan het gerecht.
Serveer het groentemengsel en garneer met de tempeh en cashewnoten.
Niet genoeg? Bak een ei en snij er een avocado doorheen of extra cashewnoten.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN & FRUIT

1 citroen
1 avocado
2 bananen
2 tomaten
150 gram geraspte wortel (julienne)
2 winterpenen
1/2 rode kool (mag gesneden)
2 rode paprika's
7 appels
200 gram blauwe bessen diepvries
100 gram granaatappelpitjes
2 gekookte bieten
2 stronken broccoli
1 paksoi
1 kleine witte kool
7 rode uien
8 knoflooktenen
750 gram verse / bevroren spinazie
handje veldsla
200 gram paddenstoelenmix
80 gram shiitake
80 gram champignon
4 verse vijgen
1 rode peper
700 gram voorgekookte kriel
6 stengels bleekselderij
2 courgette
1 pompoen
2 handen taugé

HOUDBAAR

250 gram havermout
100 gram walnoten
200 gram peccannoten
20 gram gemengde noten
100 gram cashewnoten
100 gram rozijnen
100 gram amandelen
1 el sesamzaad
250 risotto/desert rijst
4 el kokosbloesemsuiker
2 vanillestokjes
zakje geraspte kokos
1 el honing
150 gram quinoa
50 gram pijnboompitjes
80 gram bruine rijst noodles
1 YAM Desembrood by Ralph Moorman (Glutenvrije webshop)

BOODSCHAPPENLIJST

400 gram kikkererwten
200 gram boekweitmeel
1 tl bakpoeder
2 el pesto
350 gram seitan in tamarisaus (Ekoplaza)
1 flesje citroensap
4 nori vellen
optioneel: gemalen zeewier
4 el chiazaad
optioneel: 1 el cacaonibs
1 el gemende notenpasta

KIP, VIS EN ZUIVEL

10 eieren
2.6 L plantaardige melk (amandel of rijst)
500 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's
50 gram feta
250 gram tempeh
400 gram tofu
3 el aioli
300 geraspte geitenkaas (2 zakjes)
100 gram zachte geitenkaas
200 gram zalmfilet

KRUIDEN & CO

koudgeperste kokosolie (Royal Green)
olijfolie extra vierge (in donkere fles)
rijstolie
sojasaus
balsamico azijn
sambal (oelek = heet, badjak = minder heet)
sweet chili saus
1 el tamari
1 el azijn
zout (himalaya of keltisch zeezout)
peper
kaneel
gemberpoeder
nootmuskaat
kurkuma
tijm
rozemarijn
italiaanse kruiden
1 hand verse peterselie
1 hand verse koriander
tijm

Begin 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, gezonde voeding voor kinderen 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 voeding en 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