



Folder gezonder eten en drinken



Eten en drinken doen we om energiek te kunnen blijven!

Meer dan alleen maar de gewoonte dagelijks te eten en te drinken!

Wat voor soort eter bent u:

* Een junk food eter	* Een ondoordachte eter
* Een emotie eter	* Een (koel)kast consument
* Een gulzige eter	* Een fast food eter

Er zijn momenten in ons leven, waarop we allemaal wel eens zo'n type eter zijn.

Ontdekken wat u eet en hoe u eet, wat u drinkt kan het begin van verandering voor u betekenen!