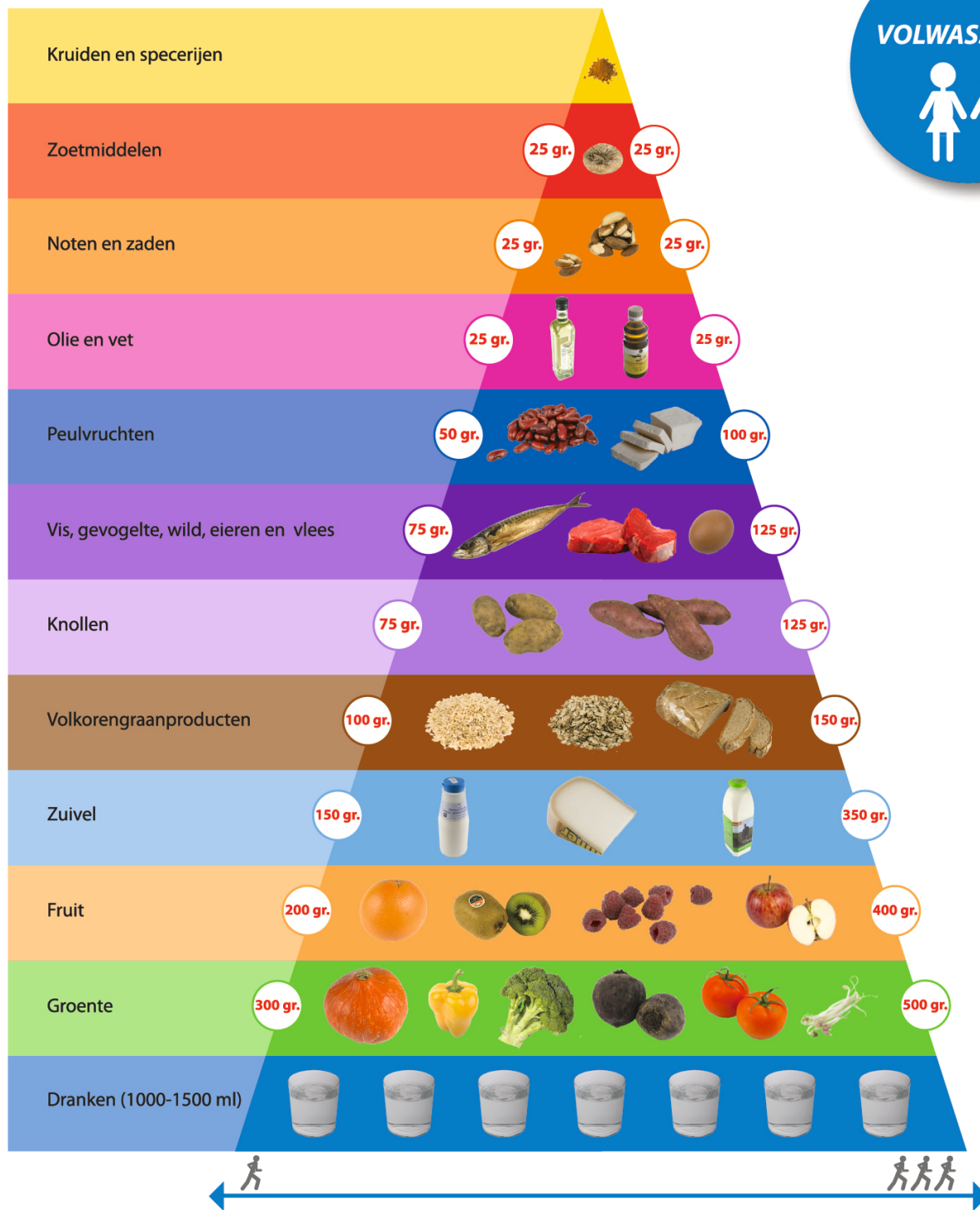




KIES VOOR VARIATIE, VERS, PUUR, NATUURLIJK EN BIJ VOORKEUR BIOLOGISCH.



Bij voorkeur geen, maximaal 1 glas alcohol per dag



Maximaal 6 gram zout.



Cafeïnehoudende dranken met mate.



Aanvullend multivitaminen/mineralen. Voor risicogroepen en bij risicofactoren extra voedingssupplementen.



Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep, taart, ijs, chips, snacks, suiker, lichtproducten, chocolade en drop.



Leefstijl: 30-60 minuten (buiten) bewegen. Zonlicht voor vitamine D. Voldoende ontspanning en nachtrust.