

## Aan de slag met de masterclass Voeding & supplementen

1. Eet gezond volgens de 80/20-regel.
2. Laat je vitamines & mineralen checken (via bloedonderzoek)
3. Vul tekorten aan met de juiste voeding en indien nodig met suppletie.
4. Laat je goed informeren mbt de juiste vorm van suppletie.
5. Ga dagelijks 10 a 15 minuten in de zon (zonder bescherming)
6. Vitamine D is een belangrijke vitamine om aan te vullen.
7. Sport je vaak of heb je veel stress? Magnesium kun je inzetten als 'ontspanningsmineraal'.
8. De basis van gezondheid is een gezonde celademhaling. Kies voor de juiste vorm van omega 3-vetzuren.
9. Keep it simple. Less is more. Slik niet meer dan wat nodig is!
10. Vertrouw niet (alleen) op dr. Google. Spreek met je therapeut.