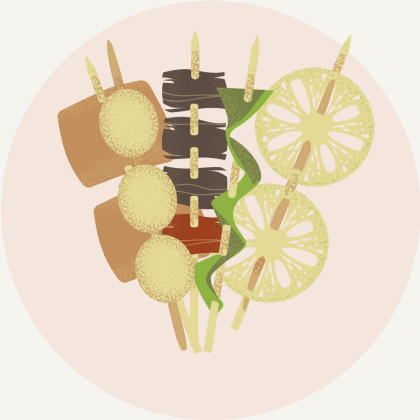
Intuïtieve voeding

DE 10 BASISREGELS

Gooi het dieet overboord

Eer je honger

Sluit vrede met je voeding



Stop met je schuldgevoel

Ontdek het tevredenheidsgevoel

Intuïtieve voeding

DE 10 BASISREGELS

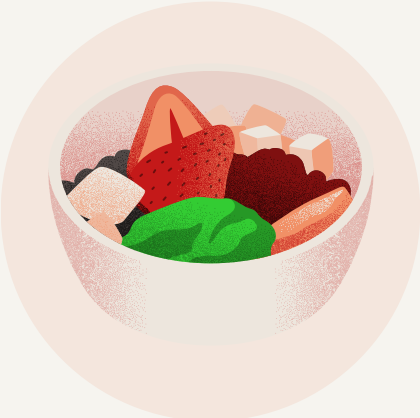
Ervaar het verzadigingsgevoel

Beheer je emoties in alle gemoedsrust

Respecteer en hou van je lichaam

Beweeg en voel het verschil

Eer je gezondheid met kwaliteitsvolle voeding



Dit alles met inachtneming van de voedingsaanbevelingen en de basisregels van een evenwichtige voeding.

Nubel

www.nubel.be