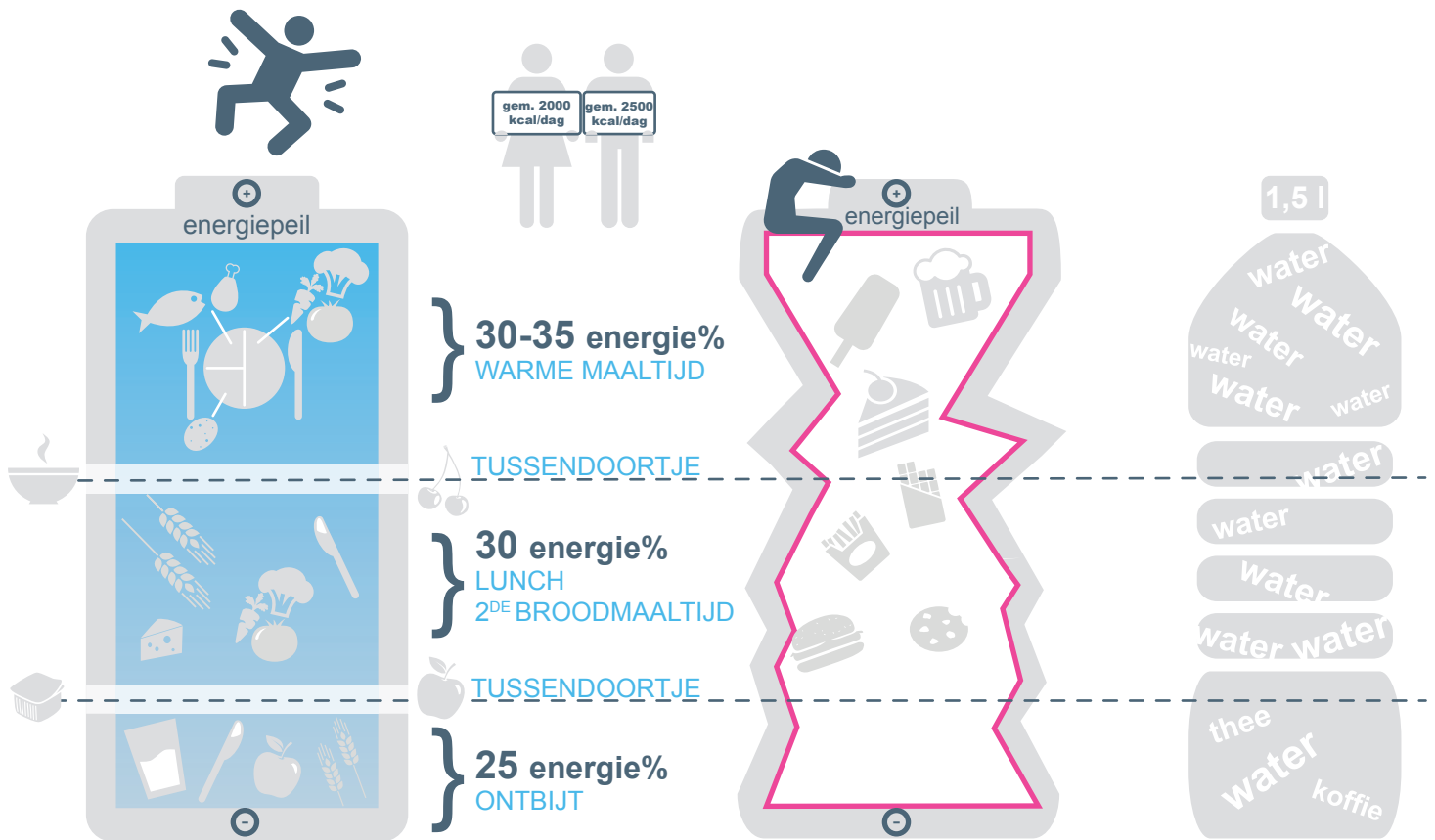
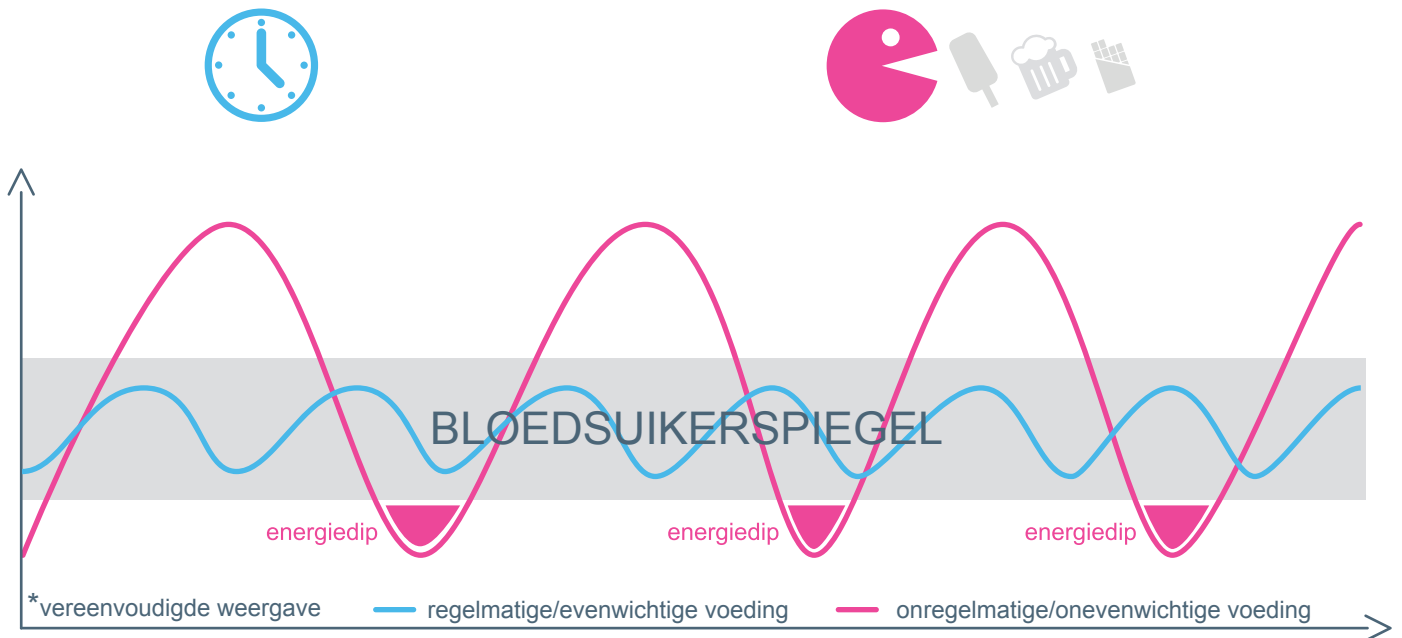


Regelmaat en evenwicht in de voeding



REGELMATIG VERSUS ONREGELMATIG ETEN



Eet met regelmaat en evenwichtig om energiedips te vermijden.



Wie continu eet, eet vaak meer dan nodig. Overbodige energie wordt omgezet in vet.



Laat 3 uren tussen elke maaltijd, zodat ook tandweefsel zich kan herstellen.



Kies een gezond tussendoortje.



Min. 1 liter water per dag
Max. 0,5 liter koffie/thee